سلسلة
المفاهيم
الأخلاقية
٤

المدد الإلهي

تأليف

السيد ياسر محفوظ الموسوي
الساري

سلسلة المفاهيم الأخلاقية ٤

" يا رَبِّ ارْحَمْ ضَعْفَ بَدَني وَرِقَّةَ جِلْدي وَدِقَّةَ عَظْمي، "

الـهيكــل الجسدي للإنسان وإمداد الرحمة الإلـهية لـه

ينطلق العبد في هذه الفقرة من الدعاء المبارك من كونه قد وضـع اللبنات الأساس في رسم المنهجية الإستراتيجية ، حيث بـدا واضــحاً ، أن الطرح في الفقرات السابقة ، كان يركز على الإرتدادت السيئــة التي انطبعت في كيان وطبيعة الروح ، والذي سبب في حدوث شرخٍ واضــحٍ في مفاصل الروح المعنوية ، إذ كثرة الذنوب والآثام والإتيان بشتى المعاصي كان دافعــاً

لانطفاء الجذوة المعنوية للعبد ، وهو ما سوف تبرز آثارها في الكثير من الأعمال العبا دية والتكاليف الإلهية . في حين يسعى العبد جاهـداً لمعالجة كافــة التلفيات التي أحدثتها تلك الأعمال السلبية ، على أن يكون الدافــع الأساس هو الخروج بنتائــج أكثر ملائمة لطبيعة التحرك نحو الطريق السالكة إلى الله تعالى .

على أن استخدام أسلوب جديد في بث الخطاب إلى الله تعالى ، كان هو العنصر المهم في الترقي المعنوي ، حيث يلاحظ أن العبد أخذ يمزج بين المادة والروح ، وهو أسلوب لم يعدمه الخطاب الإلهي في القران الكريم ، قال الله تعالى : " **وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الآخِرَةَ وَلا تَنسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِن كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ** "[1] فنلاحظ أن الآيــة الكريمة لم تغفل عن ذكر الدنيا مع

[1] - سورة القصص الآيــة ٧٧

الآخرة ، والتي مزجت بينهما ، على أن لا تكون الدنيا طاغية على الآخرة ، ويكون هم الآخرة هو المسيطر على كيان العبد في حياته . في حين تبين بعض الروايات الوارد عن لسان الأئمّة المعصومين ، أن الإهتمام بتلك الدنيا التي أشارت إليها الآية الكريمة ، ما هو إلا جزءٌ من عالم الآخرة ! ، عن ابن أبي يعفور قال: قلت لابي عبد الله عليه السلام: إنا لنحب الدنيا، فقال لي: **تصنع بها ماذا ؟** قلت: أتزوج منها وأحج وانفق على عيالي وانيل اخواني وأتصدق. قال لي:" **ليس هذا من الدنيا هذا من الاخرة** "[١] فالإمام عليه السلام وضع له المفهوم الصائب من تلكم الأعمال الدنيوية ، حيث تدلُّ على أنها موصلة إلى النجاة غداً في عالم الآخرة ، إذ لا ترمي هذه المفاهيم والأعمال على أنها أعمال دنيوية إذا قارنها بالقربة إلى الله تعالى ، على أن يكون الهم الأخروي هو الطابع السائد في حياته ، عن أبي عبد

[١] - بحار الأنوار ج٧٣ ص ١٠٦ باب ١٢٢ ح ١٠٥

الله عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: **"من اصبح وأمسى والاخرة أكبر همه، جعل الله الغنا في قلبه، وجمع له أمره، ولم يخرج من الدنيا حتى يستكمل رزقه، ومن اصبح وامسي والدنيا أكبر همه جعل الله الفقر بين عينيه، وشتت عليه أمره، ولم ينل من الدنيا إلا ما قسم له"**[1] وسوف نأتي لاحقاً حول تفاصيل الدنيا حين يكون الظرف من الدعاء المبارك دالاً عليه فلا نستبق تلك المحطة ، وهذا مجرد توضيح بحسب المقتضى من الدعاء عند هذه الفقرة منه .

لذا يدرك العبد مدى أهمية هذا الهيكل الجسدي في هذا العالم ، كيف أنه المعتمد الأساس في التحرك والسعي لطلب الحاجة الدنيوية ، فالجسد عنصر أساس في تنمية الروح والنفس ، على أنه يبقى أداة تتحكم فيه النفس إذا لم يروضها صاحبها ، في حين فإن العبد يتحرك وفق

[1] - بحار الأنوار ج٧٣ ص ١٠٤ باب ١٢٢ ح ٩٧

المعطيات والإرشادات التي تأتيه من جانب الدنيا وما تختزله من أبعاد سلبية تصب عواقبها في خانة المفسدة ، ومن هنا فإن أمير المؤمنين علي عليه السلام يصرح في هذا الجانب حول الحذر من النفس ، وأن علاجها من خلال الترويض والمجاهدة ، يقول الإمام عليه الصلاة والسلام : **" وَإِنَّمَا هِيَ نَفْسِي أَرُوضُهَا بِالتَّقْوَى لِتَأْتِيَ آمِنَةً يَوْمَ الْـخَوْفِ الأَكْبَرِ، وَتَثْبُتَ عَلَى جَوَانِبِ الْـمَزْلَقِ"**[1] وقد تقدم الكلام في هذا المجال مسبقاً .

إنما عواقب عدم الترويض والتهذيب للنفس جدَّ وخيمة على هذا الكائن الحيّ فهو من خلال هذه الفقرة يركز العبد على عوامل ثلاثة تمت في تكوين وتقوية الجوانب الجسدية والنفسية والعقلية بصلة ، في حين لم يعدم العبد مدى الحاجة التي يستعيد بها حيويته الدنيوية والأخروية من هذه العوامل الثلاثة ، إذ التكوين الطبيعي لأيّ إنسان

[1] ـ شرح نهــج البلاغــة لأبن أبي الحديد ج ١٦ ص ١٥٣

يحتاج إلى هذه العوامل الثلاثة وهي : ١- قوة البدن ٢- شدة الجلد الموجود على البدن ، لكي يتحمل قسوة المناخاة الرطبة ٣- وتحمل العظام على الشدائد .

وبما أن الإنسان مخلوق ضعيف ليس بمقدوره تحمل الصّعاب الدنيوية وبلاءاتها ، فإن من الأولى سوف يكون بلاء وصعاب الآخرة شيء كبير وشديد عليه ، ومن هنا فإن العبد يطلب من الله تعالى أن ينزل عليه الألطاف والرحمات الرحمانية عليه ، فهو يقول : يا رب أعلم أني قد تجاوزت الحدود والضوابط الشرعية وأنني وصلت إلى منطقة من المحال الخروج منها بسبب عدم إتباع الضوابط والمبادئ التي أمرت بها ، لكنني أتوجه إليك من باب الرحمة التي وسعتْ كلّ شيء ، ومن هذه الجنبة ، فإن هذا البدن البشري وما يحتوي من ضعف لا يقوّى على آلام العذاب ، وأن هذا الجلد الواقي ، والذي يقيّ من أيّ أذىً في هذه الدنيا ، حيث يحول دون وصول كافّة المكروبات والجراثيم إلى أعماق وفضاءات الجسد ، بيقى

هذا الجلد رقيق جداً ، بحيث يخترقه من هو أقوى منه ، وأن هذه العظام البالغ عددها أكثر من ٢٠٠ عظم في الهيكل البشري ، إما هي ضعيفة ودقيقة ، ولا يوجد بها ثمة قوة وسوف تنهزم أمام أيّ قوة غير كفوءة ، ومن كانت أوصاف هيكله الجسدي هكذا فإن لا يتحمل جزءٌ من العذاب الأخروي ، ومن هنا فإن طلب العفو والرحمة منك يا إلهي هي من المسلمات والأولويات حتى أنجوا من ذلك العقاب .

البدن البشري واللطف الإلهي

يولد الإنسان على وجه الأرض - وهو من ناحية طبيعية - متجهاً نحو نهايته ، حيث كل دقيقة تمرّ من عمره تجرّه نحو القبر المحتّم ، ولا يمكنه أن ينحرف قيّد أنملة عن هذه الحقيقة ، أنفاسه وتحركاته وطموحاته معدودة ، كلها تؤدي نحو ذاك المصير المحتوم ، فإذا ما وصلت أنفاسه إلى نهايتها ، فإنــــه يسدل الستار من حياته ووجوده في عالم الدنيا ، ليكمل طريقه عبر الموت هناك في ذلك العالم الأخروي ، يقول لقمان الحكيم عليه السلام موصيّاً أبنه وهو يعضه : **" يا بنيّ: من حين سقطت من بطن أمّك استدبرت الدنيا واستقبلت الآخرة، وأنت في كلّ يومٍ إلى ما استقبلت أقرب منك إلى ما استدبرت، فتزوّد لدار أنت مستقبلها، وعليك بالتقوى فإنّه أربح التجارات، وإذا أحدثت ذنباً فاتبعه بالاستغفار والندم**

والعزم على ترك العود لمثله. واجعل الموت نصب عينيك والوقوف بين يدي خالقك، وتمثّل شهادة جوارحك عليك بعملك، والملائكة الموكلين بك؛ تستحي منهم ومن ربّك الذي هو مشاهدك .وعليك بالموعظة فاعمل بها فإنّها عند العاقل أحلى من العسل الشهد، وهي على السفيه أشقّ من صعود الدرجة على الشيخ الكبير، ولا تسمع الملاهي فإنّها تُنسيك الآخرة، ولكن احضر الجنائز. وزر المقابر وتذكّر الموت وما بعده من الأهوال فتأخذ حذرك"[1]

خلق الله تعالى الإنسان من تراب ، ومن عناصر الأرض ... من الحديد والكالسيوم والماغنسيوم والكربون ، وغيرها من العناصر التي تحتويها الأرض ، وبحكمة الله تعالى اختار لهذا الكائن البشري أجمل الصور ، وبثّ فيه الحياة ، وزوده بمواهب وطاقات تساعده على إعمار

[1] - إرشاد القلوب الباب الثامن عشر وصايا وحكم بليغة ص ٧٢

الأرض واستخراج كنوزها ومكنوناتها ، وأعطاه العقل ووهب له كيفية استخدامه ، وزوده بالسمع والبصر .

ووضع الله تعالى لـــه الضوابط والقوانين الشرعية ، التي تنظم حياته ، ورسم له المنهج الذي تستقيم به حياته وأمــره بالسير الحثيث نحو تطبيق هذه التعاليم وتحت المنظار العقلي والضابطة الشرعية ، وحذره من إغراءات الشيطان ، وأعلمه بأنــه عــدواً لـــه ، وأن يتجنب نزعات وعبث النفس الأمارّة بالسوء .

وحتى تنضبط وتتأقلم هذه التعاليم الربانية كان لا بدّ من وجود بديل يكون فيه رضاً لله تعالى ، حيث خلق الله تعالى حواء لتكون أُنساً لأدم ؛ ومن خلالهما يكون كلاً منهما مكملاً للآخر ، كلٌ يحنُّ للآخر ، فلا يهدأا إلا إذا كانا معاً ، وكلٌّ منهما شديد الشوق والحنين إلى صاحبه ، قال تعالى : **" وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَٰلِكَ**

لآَيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ "[١] فالإنسان يتميز من أنـــه مخلوق على هذه الصورة الجميلة السويّة المعتدلة ، الكاملة الشكل والوظيفة ، فالله تعالى كان قادراً أن يركبّه في أيّ صورة أخرى يريدها ويشاءها ؛ لكنه سبحانه وتعالى خلقه على هذه الشاكلة الجميلة السويّة ، فهو جميل التكوين ، سويّ الخلقة ، معتدل التصميم .ويتعدى الجمال ليشمل التكوين العقلي ، والتكوين الجسدي والتكوين الروحي ، على أنها تتناسق في الكيان الجمالي والاستوائي . وقد أوضح الإمام الحسين عليه السلام في دعاء عرفـــة ، حيث بيّن العوالم التي يسلكها الإنسان ، من حين بدء نشوءه من التراب الذي خلقه الله منه ، ومروره بعالم الأصلاب ، سالكلاً من صلبٍ إلى صلب ، إذ يقول الإمام عليه السلام في ذلك : " **اِبْتَدَأتَنى بِنِعْمَتِكَ قَبْلَ اَنْ اَكُونَ شَيْئاً مَذكوراً، وَخَلَقْتَنى مِنَ التُّرابِ، ثُمَّ اَسْكَنْتَنِى الاْصْلابَ، آمِناً لِرَيْبِ الْمَنُونِ، وَاخْتِلافِ**

---

[١] - سورة الـــروم الآيـــة ٢١

الدُّهُورِ والسِّنينَ، فَلَمْ اَزَلْ ظاعِناً مِنْ صُلْب اِلى رَحِم، فى تَقادُم مِنَ الاْ َيّام الْماضِيَةِ، وَالْقُرُونِ الْخالِيَةِ، لَمْ تُخْرِجْنى لِرَأفَتِكَ بى، وَلُطْفِكَ لى، وَاِحْسانِكَ اِلَىَّ، فى دَوْلَةِ اَئِمَّةِ الْكُفْرِ الَّذينَ نَقَضُوا عَهْدَكَ، وَكَذَّبُوا رُسُلَكَ، لكِنَّكَ اَخْرَجْتَنى لِلَّذى سَبَقَ لى مِنَ الْهُدى، الَّذى لَهُ يَسَّرْتَنى، وَفيهِ اَنْشَأْتَنى، وَمِنْ قَبْلِ رَؤُفْتَ بى بِجَميلِ صُنْعِكَ، وَسَوابِغِ نِعَمِكَ، فابْتَدَعْتَ خَلْقى مِنْ مَنِىّ يُمْنى، وَاَسْكَنْتَنى فى ظُلُمات ثَلاث، بَيْنَ لَحْم وَدَم وَجِلْد، لَمْ تُشْهِدْنى خَلْقى، وَلَمْ تَجْعَلْ اِلَىَّ شَيْئاً مِنْ اَمْرى، ثُمَّ اَخْرَجْتَنى لِلَّذى سَبَقَ لى مِنَ الْهُدى اِلَى الدُّنْيا تآمّاً سَوِيّاً "[١] في هذا المقطع من الدعاء المبارك يضع الإمام المنظومة الأساسية التي سلكها الإنسان أثناء بدء نشوءه ، وكيف أن الله تعالى وهب للإنسان نعمة الوجود ، والتي هي بحدّ ذاتها نعمة ينبغي الشكر عليها ، على أن هذا الوجود احتاج إلى تراب من عناصر الأرض ومكوناتها الأساسية المتقدمة

[١] - مفاتيح الجنان دعاء عرفـــة ص ٣٦٠- ٣٦١

بيانها ، في حين أنه بحاجة إلى العبور من خلال الأصلاب ، إذ سيبقى على هذا المنوال شادّاً الرحال من صلب إلى صلب ، إلى أن يدخل فضاء الأرحام ، حيث الرحم الذي يهيئ لـــه الولوج إلى عالم الدنيا ، على أنــه قد شهد مراحل تكوينه من البويضة ، إلى العظام ، ثم مرحلة الجلد الذي سيكون من الذين سيشهدون على هذا الإنسان في المستقبل حين يرجع مائلاً أمام الله تعالى ، وعند إكتمال كل هذه الأمور الأساسية والتي تقوم الحياة عليها ، فإنـــه يخرج إلى هذا الفضاء الواسع عالم الدنيا ، بعد أن كان في مكان مظلم لا يوجد به بُعد أفق وهو عالم الأرحام ، ويولد الإنسان تاماً سويّاً غير ناقص ، حيث لا تنقصه الأعضاء الجسدية ، فالرأس وكل أجهزته الأساسية موجودة غير مفقودة من العين والأذن والأنف مروراً بالفم ، نزولاً باقي أعضاء الجسم البشري من اليدين والبطن والرجلين ، حيث خلق الله تعالى الإنسان تامّاً سويّاً من الجانب الروحي والعقلي . بعدها يسرد

الإمام الحسين عليه السلام في مقطعٍ آخـــر كل هذه الأعضاء حيث يقول عليه السلام : " **وَاَنَا اَشْهَدُ يا اِلهى بِحَقيقَةِ ايمانى، وَعَقْدِ عَزَماتِ يَقينى، وَخالِصِ صَريحِ تَوْحيدى، وَباطِنِ مَكْنُونِ ضَميرى، وَعَلائِقِ مَجارى نُورِ بَصَرى، وَاَساريرِ صَفْحَةِ جَبينى، وَخُرْقِ مَسارِبِ نَفْسى، وَخَذاريفِ مارِنِ عِرْنَينى، وَمَسارِبِ سِماخِ سَمْعى، وَما ضُمَّتْ وَاَطبَقَتْ عَلَيْهِ شَفَتاىَ، وَحركاتِ لَفظِ لِسانى، وَمَغْرَزِ حَنَكِ فَمى وَفَكّى، وَمَنابِتِ اَضْراسى، وَمَساغِ مَطْعَمى وَمَشْرَبى، وَحِمالَةِ اُمِّ رَأْسى، وَبُلُوغِ فارِغِ حبائِلِ عُنُقى، وَمَا اشْتَمَلَ عَلَيْهِ تامُورُ صَدرى، وَحمائِلِ حَبْلِ وَتينى، وَنِياطِ حِجابِ قَلْبى، وَأَفْلاذِ حَواشى كَبِدى، وَما حَوَتْهُ شَراسيفُ اَضْلاعى، وَحِقاقُ مَفاصِلى، وَقَبضُ عَوامِلى، وَاَطرافُ اَنامِلى وَلَحْمى وَدَمى، وَشَعْرى وَبَشَرى، وَعَصَبى وَقَصَبى، وَعِظامى وَمُخّى وَعُرُوقى، وَجَميعُ جَوارِحى، وَمَا انْتَسَجَ عَلى ذلِكَ اَيّامَ رَضاعى، وَما اَقلَّتِ الاَرْضُ مِنّى، وَنَوْمى وَيقَظَتى وَسُكُونى**

وَحرَكاتِ رُكُوعى وَسُجُودى، اَنْ لَوْ حاوَلْتُ وَاجْتَهَدْتُ مَدَى الْاَعصارِ وَالْاَحْقابِ لَوْ عُمِّرْتُها اَنْ أُؤَدِّىَ شُكْرَ واحِدَةٍ مِنْ أَنْعُمِكَ مَا اسْتَطَعْتُ ذلِكَ اِلاّ بِمَنِّكَ الْمُوجَبِ عَلَىَّ بِهِ شُكْرَكَ اَبَداً جَديداً، وَثَنآءً طارِفاً عَتيداً، اَجَلْ وَلَوْ حَرَصْتُ اَنَا وَالْعآدُّونَ مِنْ اَنامِكَ، أَنْ نُحْصِىَ مَدى اِنْعامِكَ، سالِفِهِ وَآنِفِهِ ما حَصَرْناهُ عَدَداً، وَلا اَحْصَيناهُ اَمَداً "[1]

وقد أشار الإمام أمير المؤمنين عليه السلام في خطبته الأولى من النهج إلى المعنى من قبل حيث يقول سلام الله عليه : " **ثُمَّ جَمَعَ سُبْحَانَهُ مِنْ حَزْنِ الأَرْضِ وَسَهْلِهَا، وَعَذْبِهَا وَسَبَخِهَا، تُرْبَةً سَنَّهَا بالـمَاءِ حَتَّى خَلَصَتْ، وَلاَطَهَا بِالبَلَّةِ حَتَّى لَزُبَتْ ، فَجَبَلَ مِنْها صُورَةً ذَاتَ أَحْنَاءٍ وَوُصُولٍ، وَأَعْضَاءٍ وَفُصُولٍ، أَجْمَدَهَا حَتَّى اسْتَمْسَكَتْ، وَأَصْلَدَهَا حَتَّى صَلْصَلَتْ ، لِوَقْتٍ مَعْدُودٍ، وَأجَلٍ مَعْلُومٍ. ثُمَّ**

---

[1] ـ مفاتيح الجنان دعاء عرفـــة ص ٣٦٢ ـ ٣٦٣

نَفَخَ فِيها مِنْ رُوحِهِ فَمَثُلَتْ إِنْساناً ذَا أَذْهَانٍ يُجِيلُهَا، وَفِكَرٍ يَتَصَرَّفُ بِهَا، وَجَوَارِحَ يَخْتَدِمُهَا، وَأَدَوَاتٍ يُقَلِّبُهَا، وَمَعْرِفَةٍ يَفْرُقُ بِهَا بَيْنَ الحَقِّ وَالبَاطِلِ، والأَذْوَاقِ والَمشَامِّ، وَالألوَانِ وَالأَجْنَاس، مَعْجُوناً بطِينَةِ الألوَانِ الْمُخْتَلِفَةِ، وَالأَشْبَاهِ المُؤْتَلِفَةِ، وَالأَضْدَادِ المُتَعَادِيَةِ، وَالأَخْلاطِ المُتَبَايِنَةِ، مِنَ الحَرِّ والبَرْدِ، وَالبَلَّةِ وَالْجُمُودِ، وَالمَساءَةِ وَالسُّرُورِ. وَاسْتَأْدَى اللهُ سُبْحَانَهُ المَلائِكَةَ وَدِيعَتَهُ لَدَيْهِمْ، وَعَهْدَ وَصِيَّتِهِ إِلَيْهِمْ، فِي الإِذْعَانِ بالسُّجُودِ لَهُ، وَالخُنُوعِ لِتَكْرِمَتِهِ، فَقَالَ عزَّ مِن قَائِلٍ:" اسْجُدُوا لآدَمَ فَسَجَدُوا إلاَّ إِبْلِيسَ" وَقَبِيلَهُ ، اعْتَرَتْهُمُ الحَمِيَّةُ، وَغَلَبَتْ عَلَيْهِمُ الشِّقْوَةُ، وَتَعَزَّزُوا بِخِلْقَةِ النَّارِ، وَاسْتَوْهَنُوا خَلْقَ الصَّلْصَالِ، فَأَعْطَاهُ اللهُ تَعالَى النَّظِرَةَ اسْتِحْقَاقاً لِلسُّخْطَةِ، وَاسْتِتْماماً لِلْبَلِيَّةِ، وَإِنْجَازاً لِلْعِدَةِ، فَقَالَ: " ([فـ]إنَّكَ مِنَ المُنْظَرِينَ * إِلَى يَوْمِ الْوَقْتِ الْمَعْلُومِ".ثُمَّ أَسْكَنَ سُبْحَانَهُ آدَمَ دَاراً أَرْغَدَ فِيهَا عَيْشَهُ، وَآمَنَ فِيهَا مَحَلَّتَهُ، وَحَذَّرَهُ إِبْلِيسَ وَعَدَاوَتَهُ، فَاغْتَرَّهُ

عَدُوُّهُ نَفَاسَةً عَلَيْهِ بِدَارِ الْـمُقَامِ، وَمُرَافَقَةِ الأَبْرَارِ، فَبَاعَ الْيَقِينَ بِشَكِّهِ، وَالعَزِيمَةَ بِوَهْنِهِ، وَاسْتَبْدَلَ بِالْـجَذَلِ وَجَلاً ، وَبِالإغْتَرَارِ نَدَماً. ثُمَّ بَسَطَ اللهُ سُبْحَانَهُ لَهُ في تَوْبَتِهِ، وَلَقَّاهُ كَلِمَةَ رَحْمَتِهِ، وَوَعَدَهُ المَرَدَّ إِلَى جَنَّتِهِ، فَأَهْبَطَهُ إِلَى دَارِ الْبَلِيَّةِ، وَتَنَاسُلِ الذُّرِّيَّةِ."[١]

إلا أن هذه الرشاقة والحيوية سوف لن تدوم وتستمر طوال عمر الإنسان من حين ولادته إلى أن يغادر عالم الدنيا ، وإنما سوف يمر على الإنسان مراحل ينبغي أن يسلكها وهو في هذه الدنيا شاء أم أبا ، وقد أشار القران الكريم إلى هذه الحقيقة حيث يقول الله تعالى : **" اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُم مِّن ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِن بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِن بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاء وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ "**[٢] كنتم في البداية ضعافاً إلى درجة أنّكم لم تكن لكم القدرة على طرد الذباب عنكم، أو أن تحافظوا على لعاب

---

[١] ـ شرح نهـــج البلاغـــة الخطبة ١ ج ١ ص ٨٠ـ ٨١ و ٨٤

[٢] ـ سورة الـــروم الآيـــة ٥٤

أفواهكم أن يسيل، هذا من الناحية الجسمية، أمّا من الناحية الفكرية فمصداقة قوله تعالى: **"لا تعلمون شيئاً "** بحيث لم تعرفوا حتى أبويكم المشفقين عليكم. لكن ـ قليلا قليلا ـ صرتم ذوي رشد وقوّة، وصار لكم جسم قوي، وفكر جيد، وعقل مقتدر إدراك واسع! ومع هذه الحال لم تستطيعوا أن تحافظوا على هذه القوّة، فمثلكم كمن يصعد من طرف الجبل إلى قمته، ثمّ يبدأ بالإنحدار من القمة إلى قعر الوادي، الذي يمثل "مرحلة ضعف الجسم والروح". هذا التغير والصعود والنّزول خير دليل لهذه الحقيقة، وهي أنّه لم تكن القوّة من عندكم ولا الضعف، فكل منهما كان من جهة أُخرى، وهذا بنفسه دليل على أن وراءكم من يدبّر أُموركم ويسيّر حياتكم وما عندكم فهو أمر عارض! وهذا هو ما أشار إليه الإمام أمير المؤمنين(عليه السلام) في كلامه النيّر إذ قال: **"عرفت الله بفسخ العزائم وحل العقود ونقض الهمم"**[١]. لقد عرفت من هذا

[١] ـ شرح نهج البلاغة ج ٢٠ ص ٥١ الحكمة ٢٤٧

الإختلاف والتغير أن القوة الأصلية ليست بأيدينا، فهي بيد الله، وليس لدينا بنحو مستقل أي شيء سوى ما وهبنا إيّاه! ومن الطريف أنّ القرآن يضيف ـ عند بيان الضعف الثّاني للإنسان ـ كلمة " **وشيبة** " غير أنّه لم يذكر «الطفولة» في الضعف الأول... وهذا التعبير ربّما كان إشارة إلى أن ضعف الشيخوخة والشيب أشدّ ألماً، لأنّه على العكس من ضعف الطفولة، إذ يتجه نحو الفناء والموت... هذا أوّلا. وثانياً فإن ما يتوقع من الشيبة والمسنين مع ما لهم تجارب ليس كما يتوقع من الأطفال، على حين أن ضعف كل منهما مشابه للآخر، وهذا الموضوع يدعوا إلى الإعتبار كثيراً. فهذه المرحلة هي التي تدفع الأقوياء والطغاة إلى الانحناء، وتجرهم إلى الضعف والذلة!"[1] ولكن هذا الإنسان عند يدرك أنـــه في المرحلة الأخيرة من عمره ، وأنــه وصل إلى درجة الهرم والضعف العقلي والجسدي ، حيث أصبح مترهلاً

---

[1] ـ تفسير الأمثــل ج ١٢ ص ٣٦٨ ـ ٣٦٩

لا يقوى على رفـع أخف الأشياء ، على حين أن الدهر قد أجرى قوانينه التكوينية عليه من كبر السن ورقة الجلد وهشاشة العظم ، وقد تغيرت معالم الجسم من قوة ونضارة وحيوية روحية في الإقدام ، أصبح الآن مودعٌ في طرف من زاويــة إحدى غرف البيت الذي جدّ في تشييده ، وهو في هذه اللحظات يطلب المغفرة من الله تعالى حيث يقول أمير المؤمنين عليه السلام عن لسان حال هذا الإنسان : **" إلهي صل على محمد وآل محمد ، وارحمني إذا انقطع من الدنيا أثري ، وامتحى من المخلوقين ذكري ، وصِرت في المنسيّين كمن قد نُسي. إلهي كبُر سنّي ، ورقّ جلدي ، ودقّ عظمي ، ونال الدهر مني ، واقترب أجلي ، ونفدت أيامي ، وذهبت شهواتي ، وبقِيت تبعاتي. إلهي ارحمني إذا تغيرت صورتي ، وامتحت محاسني ، وبَلِيَ جسمي ، وتقطّعت أوصالي ، وتفرّقت مَقالتي ، فلا حُجّة لي ولا عذر ، فأنا المُقرّ بجُرمي ، المعترف بإساءتي ، الأسير بذنبي ،**

المُرتهن بعملي ، المُتهوّر في بُحور خطيئتي ، المتحيّر عن قصدي المُنقطع بي ، فصل على محمد وآل محمد ، وارحمني برحمتك ، وتجاوز عني يا كريم بفضلك "[1]

ضوابط المحافظة على البــدن

وحتى يحافظ الإنسان على هذه المنظومة الإبداعية ، من جمال جسده وروحه وعقله ، كان لزاماً عليه إتباع الإرشادات والتعاليم الإلهية ، التي أنزلها الله تعالى على أولياءه من الأنبياء والأئــمة المعصومين عليهم السلام . فقد وضــع الله تعالى ضوابط إيجابية أمــر الناس بإتباعها ومراعاتها والالتزام بها :

---

[1] ـ الصحيفة العلويــة في الثناء والمناجاة ص ٧٤ ـ ٧٥

الضابطة الأولى : مراعاة الاتزان والاعتدال في الأكل والشرب[١] .

---

[١] ـ **الماء أساس الحياة .**

لا يعتقد الكثير من الناس بوجود علاقة بين الماء والتغذية الجيدة رغم أنـــه يأتي في المرتبة الثانية من حيث الأهمية بعد الأوكسجين كمواد ضرورية للحفاظ على حياة الإنسان .

فوائـــده :

- أكثر المشروبات المطفئة للعطش وفرة ، وأقلها تكلفة .
- يحتاجه الجسم للقيام بكل الوظائف بما فيها العمليات الكيميائية .
- تنتقل المغذيات الضرورية إلى خلايا الجسم بواسطة المركبات المائية في الدم .
- يعمل كوسط واقٍ لخلايا الجسم .

- يساعد التعرق في الحفاظ على درجة حرارة الجسم الطبيعية خاصة في الجو الحار ، والرطب .

- مادة مزيتة ضرورية للجسم .

- شرب الكثير منه يقي من حصى الكلى .

سلبياته : يمكن أن يتلوث بسهولة بالكائنات الحية الدقيقة ، والملوثات الأخرى . الماء – المكون من جزأين من الهيدروجين وجزء واحد من الأوكسجين (H20) هو أكثر المواد وفرة في جسم الإنسان ؛ حيث يشكل حوالي ٥٠ إلى ٦٥% من وزن الشخص البالغ المعتدل الجسم ، وبالرغم من أنه لا يحتوي على أي سعرات حرارية ، أو مغذيات أخرى ؛ إلا أن الجسم البشري لا يعيش دون ماء لمدة تزيد عن أيام قلائل ، (أو على العكس يستطيع الإنسان السليم أن يعيش لمدة ٦ إلى ٨ أسابيع دون طعام) ، إن فقدان ٥ إلى ١٠ قط من الماء يؤدي إلى جفاف خطير ، ، وحدث الوفاة في الغالب عندما تصل النسبة إلى ١٥ أو ٢٠ % .

يحتوي جسم الشخص البالغ على حوالي ٤٥ متراً من الماء ٣٠ لتراً منها تدور ضمن خلايا الجسم ، وتسمى : بالسائل الضمخلوي

(واقع ضمن خلية بروتوبلازمية) ، وتشكل ثلاثة لترات من الخمسة عشر لتراً الباقية بلازما الدم الذي ينقل الروتين ، والمغذيات الأخرى التي تستطيع أن تخترق جدران الأوعية الشعرية ، أما الإثنا عشر لتراً المتبقية فتؤلف السائل البيفرجي (الواقع بين الفُرَج) ، والذي يحيط بالخلايا التي تصنع اللمف ، والإفرازات الأخرى ، ويوجد تبادل مستمر بين سوائل الخلايا الداخلية ، والخارجية من خلال الأغشية الخلوية باستثناء نسيج العظام يتشبث بالماء الموجود داخله بقوة .

وظائف حيوية :

يُعد الماء ضرورياً لكل وظائف الجسم ؛ حيث يستخدم لعملية الهضم ، والامتصاص ، ونقل المغذيات ، ويعمل كوسيط للعلميات الكيميائية ، ومذيب لفضلات الجسم ، ومخفف لها أيضاً لقلل سميتها ، ويساعد في عملية طرها من الجسم ، كما يساعد في تنظيم درجة حرارته ، بالإضافة إلى ذلك يوفر وسادة واقية لخلاياه ويقي الجنين النامي في شكل سائل السَّلي ، وهو لازم لبناء كل أنسجة الجسم ، والمادة الأساسية في تكوين الدم ، والإفرازات السائلة (الدموع ، واللعاب ، وعصائر المعدة ، والسائل المزلّق

، وسوائل أخرى عديدة) التي تزيت الأعضاء والمفاصل الأخرى كما يحافظ على نعومة الجلد .

تقل كمية السوائل في الجسم إلى حد ما كل ما تقدمنا في العمر ، فعلى سبيل المثال يشكل المادة ٧٥ إلى ٨٠% من جسم الرضيع حديث الولادة مقارنة بـ ٥٠% بعد سن الخامسة والستين ، أو السبعين ، وينعكس هذا الجفاف في تجاعيد الجلد ، وانخفاض في إفراز اللعاب ، وتصلب المفاصل الذي يظهر بشكل طبيعي مع التقدم في العمر .

الاحتياجات اليومية :

إن متوسط احتياج الشخص البالغ للماء يتراوح ما بين ٦ إلى ٨ كؤوس يومياً ، ومصدر معظم هذه الكمية هي المشروبات (مثل : الماء العادي ، والقهوة ، والشاي ، والعصائر ، والمشروبات الغازية) ، وتوجد كمية كبيرة منه في الأطعمة ، فمثلاً يشكل الماء حوالي ٧٠ إلى ٩٥% من محتوى الفواكه ، والخضروات مقارنة بـ ٧٥% في البيض ، ٤٠ إلى ٦٠% في اللحوم ، ، والطيور ،

والأسماك و٣٥% في الخبز ، كما أن عملية تأييض الكربوهيدرات ، والبروتينات ، والدهون تنتج كمية صغيرة من الماء .

تختلف الاحتياجات اليومية للماء بشكل كبير من يوم لآخر : حيث تحتاج إلى كمية إضافية من عندما يكون الجو حاراً ، أو عند ممارسة الرياضة ، أو عند الإصابة بحُمى ،أو زكام ، أو أمراض أخرى ، والكميات الإضافية من الماء ضرورية أيضاً خلال فترة الحمل لتكوين السائـل السَّلي ، ولزيادة حجم الدم إلى تغطية احتياجات الجنين النامي ، وتحتاج المرضعات إلى زيادة ما أخوذ من من الماء لإنتاج الحليب ، الذي يشكل الماء ٨٧% منــه .

ينبغي أن يكون كمية المياه المستهلكة معادلة للكمية المفرزة في البول ، أو البراز ، والبخار الخارج من الرئتين ، أو التعرق من الجلد ، تزيد المركبات الغذائية الحاجة إلى الماء للحفاظ على التوازن ، وتناول العقاقير المدرة للبول ، والتي تزيد إفرازه تستلزم شرب كميات إضافية من السوائـل ، كما أن لشرب كميات كبيرة من القهوة ، والشاي تأثيراً مدر للبول ، أيضاً مما يمنعنا من الاستفادة من شرب الشاي ، والقهوة ، كما تزيد المأكولات المالحة

حاجة الجسم للمزيد من الماء للحفاظ على التوازن الصحيح للسوائـل .

يؤدي انخفاض الماء في الجسم إلى انخفاض حجم الدم ، وازدياد طفيف في محتوى الملح ، وانخفاض إفراز اللعاب ، تحدث هذه التغيرات عمليات هرمونية ، وكيميائية تؤدي إلى إحساس بالعطش يمكن إطفاؤه بسرعة بشرب الماء ، أو أي سائل آخر ، وحتى يتم ذلك تقوم الكليتان بالحفاظ على الماء عن طريق إرجاع المزيد منه إلى مجرى الدم مما يؤدي إلى تركيز البول ، (من الجدير بالذكر أن الامتناع عن شرب الماء لفترات طويلـة قد يزيد خطر الإصـــابة بحصى الكليتين ، والمثانة) .

يخف الشعور بالعطش تدريجياً من التقدم في العمر ؛ ولذا يجب على كبار السن أن يشربوا الماء بشكل مستمر حتى وإن لم يشعروا بالعطش ، ويتأخر الإحساس به عن احتياج الجسم الفعلي للماء خلال ممارسة الرياضة الشديدة ، أو عند ما يكون الجو حاراً ، ورطباً جداً ، ففي الوقت الذي تشعر فيه بالعطش يكون جسمك قد أُصيب بالجفاف سلفاً ، وللوقاية من الجفاف في مثل هذه الظروف اشرب الماء ، والسوائـل الأخرى بانتظام .

قال تعالى : " **وَكُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلاَ تُسْرِفُواْ إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ** "[١] الآيــة المباركة أباحة الأكل والشرب ، ولكن من خلال منظومة الاعتدال وعدم الإكثار في تناول الأطعمة والأشربــة من شتى صنوفها وأنواعها ، وأن الإقــدام على تناول الأكلات يؤدي كحالة طبيعية ، إلى

عندما تشرب كميات من السوائــل تفوق احتياج جسمك فإن الكليتين تتخلصان من الفائض بزيادة إدرار البول ، أما عند شرب كميات كبيرة جداً من السوائــل تفوق ما يمكن الكلى تتحمله يقع الفائض على عاتق الخلايا ، ويمكن أن يؤدي ذلك في الحالات الشديدة إلى التسمم بالماء ، واختلال خطير على التوازن الكيميائي في الجسم ، والذي قد يؤدي إلى تشنجات ، أو الإغماء والموت ، غالباً ما يحدث مثل هذا الاستهلاك المفرط للماء بسبب الإصابة بمرض نفسي ، وهو السهاف النفسي المنشأ *Psyehogenic Poldupsia* ، ولكنه يظهر أيضاً عند الأشخاص الذين يعانون من إصابات شديدة في الرأس ، أو المصابين بأورام في الرئــة كما يصيب متبعي الحميات السريعة الخاصة بإنقاص الوزن والتي تحتاج إلى شرب كميات كبيرة من السوائــل . النظام الصحي عند الإمام الصادق عليه السلام للدكتور إبراهيم كسروان ص ٦٨٥ ـ ٦٨٨

[١] ـ سورة الأعــراف الآيــة ٣١

سيطرة الأمراض على البدن البشري ، الذي سيكون علامــة على رخاوته وضعفه ، وبالتالي سيكون الإنتاج والإعمار للأرض رخواً وضعيفاً .

وقال أمير المؤمنين علي بن أبي طالب عليه السلام للحسن ابنه عليه السلام: **" يا بني ألا أعلمك أربع خصال تستغني بها عن الطب،"** فقال:**" بلى يا أمير المؤمنين،"** قال:**" لا تجلس على الطعام إلا وأنت جائع، ولا تقم عن الطعام إلا وأنت تشتهيه، وجود المضغ، وإذا نمت فاعرض نفسك على الخلاء. فإذا استعملت هذا استغنيت عن الطب "**[1]

وقال أمير المؤمنين عليه السلام :**" لا تطلب الحياة لتأكل، بل اطلب الأكل لتحيا "**[2]

---

[1] - الخصـــال ج١ ص ٢٥٧ ح ٦٧

[2] - شرح نهــج البلاغـــة ج ٢٠ ص ٢٢٨ الحكمة ٨٢٤

وقال أيضاً عليه السلام :" **من أكل الطعام على النقاء، وأجاد الطعام تمضغاً، وترك الطعام وهو يشتهيه، ولم يحبس الغائط إذا أتى، لم يمرض إلا مرض الموت** "[1]

وقال رسول الله صلى الله عليه وآلـــه : " **لا تأكل ما قد عرفت مضرته، ولا تؤثر هواك على راحة بدنك، والحمية هي الاقتصاد في كل شيء، وأصل الطب الأزم وهو ضبط الشفتين والرفق باليدين. والداء الدوي إدخال الطعام على الطعام. واجتنب الدواء ما لزمتك الصحة، فإذا أحسست بحركة الداء فأحرقه بما يردعه قبل استعجاله** "[2]

[1] ـ مكـــــارم الأخلاق ص ١٥٠
[2] ـ بحار الأنـــوار ج ٦٢ ص ٢٦٩ ح ٦٠

وقال الإمام علي عليه السلام : **" من شبع عوقب في الحال ثلاث عقوبات: يلقى الغطاء على قلبه، والنعاس في عينه، والكسل على بدنه "**[1]

عن عمرو بن إبراهيم، قال: سمعت أبا الحسن (ع) يقول: **" لو أن الناس قصدوا في الطعام لاستقامت أبدانهم"**[2]

وقال الإمام الصادق عليه السلام :**" ليس بدّ لابن آدم من أكلة يقيم بها صلبه، فإذا أكل أحدكم طعاماً، فيجعل ثلث بطنه للطعام وثلث بطنه للشراب، وثلث بطنه للنفَس. ولا تسمّنوا تسمّن الخنازير للذبح "**[3]

---

[1] - شرح نهـــج البلاغـــة ج ٢٠ ص ٢١٩ الحكمة ٦٧٤

[2] - المحاسن باب الاقتصاد في الأكـل ومقـــداره ج٢ ص ٣١٢

[3] - المحاسن باب الاقتصاد في الأكـل ومقـــداره ج٢ ص ٣١٢

وقال الإمام الصادق عليه السلام : **" لو اقتصد الناس في المطعم، لاستقامت أبدانهم "**[1]

وقال الإمام الرضا عليه السلام للمأمون في الرسالة المذهبة المعروفة بالذهبية : **" ومن أخذ من الطعام زيادة لم يغذه، ومن أخذ بقدر لا زيادة عليه ولا نقص في غذائه، نفعه. وكذلك الماء فسبيله أن تأخذ من الطعام كفايتك في أيامه ، وارفع يديك منه ويك إليه بعض القرم** [أي شهوة الطعام]**، وعندك إليه ميل، فإنه أصلح لمعدتك وبدنك، وأزكى لعقلك، وأخف لجسمك "**[2] ومن المناسب الرجوع إلى الملمين في هذا الخصوص من ناحية علمية .

الغذاء المطلوب

---

[1] ـ بحار الأنوار ج ٦٢ ص ٢٦٦ ح ٣٧

[2] ـ بحار الأنوار ج٦٢ ص ٣١١ باب ٩٠

يجب أن يكون متعدد النوع والشكل والطعم ، ومتلائم مع حاجات وفعالية جسم الإنسان وذوقه ، علماً بأن جسم الإنسان المتوسط بحاجة يومياً إلى (٣٠٠٠) سعرة حرارية للرجال و (٢٢٠٠) سعرة حرارية للنساء ، علماً بأن الغذاء الصالح والمطلوب يجب أن تتوفر فيه المتطلبات الضرورية لنمو وبناء الجسم وإدامة الفعالية اليومية على أحسن وجـه ، مضافاً إليها توفر الشروط الصحية والنوعية والنفسية في الغذاء الذي يُقدم ، كي يتناوله الإنسان بشوق ورغبة وإقبال .

الغذاء المتناول يتطلب أن تراعى فيه جوانب عديدة : كالعمر ، والوزن ، وشروط العمل ، وسلامة الإنسان ، والأجـواء التي يعيش فيها مضافاً إليها نـوع الجنس وحالـة الحمل عند النساء .

إن الوراثـة تعتبر من العوامل المؤثرة في تناول وهضم وتمثيل المواد الغذائية ، أما حالة الإنسان الصحية

وتعرضـــه للمرض أثناء تناول الغذاء ، فهي عامل آخـر يدخل في عملية التمثيل والتصريف .

الإسلام وإدراكاً منه لخطورة الموضوع حذّر على لسان القران الكريم : " **فَلْيَنظُرِ الإِنسَانُ إِلَى طَعَامِهِ** "[1] و " **يَا بَنِي آدَمَ خُذُواْ زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وكُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلاَ تُسْرِفُواْ إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ** "[2] وعلى الرسول الكريم صلى الله عليه وآلـــه : " **ما ملأ آدميّ وعاءً شراً من بطنه** " و " **نحن قـوم لا نأكـل حتى نجوع ، وإذا أكلنا لا نشبع** " وعلى لسان وصي رسول الله علي عليه السلام : " **كثرة الطعام تميت القلب كما تميت كثرة الماء الزرع** " . والإمام الصادق عليه السلام : " **الأكل على الشبع يورث البرص** " .

كثرة الطعام :

---

[1] ـ سورة عبس الآيـــة ٢٤

[2] ـ سورة الأعــراف الآيـــة ٣١

قال أمير المؤمنين عليه السلام علي عليه السلام : **" إياكم والبطنة ، فإنها مقساة للقلب ، مكسلة عن الصلاة ، مفسدة للجسد "** و**" إذا مُلىء البطن من المباح عُمي القلب عن الصلاح "** و**" قلة الأكل تمنع كثيراً من أعلال الجسد "** و **" من قلّ أكله صفي فكره "** .

الأعـراض التي تحدث بسبب كثرة الطعام (السمنة) :

١- أعـراض نفسية تصيب الإنسان بسبب الحسد وزيادة الوزن ، وعدم القدرة على مجارات الأخرين وإنجاز الأعمال الخاصة والعامة .

٢- أعـراض عملية وفيزيولوجية : المصاب بالسمنة لا يمكنه القيام بالأعمال العادية كبقية الناس ، لأنـه بطيء الحركة ، سريع التنفس ، ترهقه الأعمال البسيطة ويتعثر بأبسط الأشياء أثناء العمل .

٣- كثير التعرض للإصابــة بالأمــراض الجلدية .

٤- الاستعداد للإصابـــة بالأمــراض التنفسية .

٥- الإصـــابة بارتفاع ضغط الــدم .

٦- الإصــابة بمرض تصلب الشرايين .

٧- الإصــابة بمرض تخثر الأوردة الدموية .

٨- الاستعداد للإصــابة بالجلطة القلبية والدماغية .

٩- ازدياد الإصـــابة بمرض السكــر .

١٠- الاستعداد للإصابة بالأمراض الكلوية المختلفة .

١١- الاستعداد للإصـــابة بالتهاب المرارة وتكلس الإفرازات داخلها .

١٢- التهاب المفاصل وضعف العظام .

١٣- التعرض للإصــابة بداء النقرس .

١٤- التعرض للخطورة إثناء إجراء العمليات الجراحية .

١٥- قصر العمر والتعرض للمضاعفات .

بعد هذا الاستعراض الموجز لمضار الإسراف في تناول الطعام والمضاعفات الناتجة عنه ندقق بإمعان كثير بقول الإمام علي عليه السلام : **" كــم من أكلت منعت أكلات "** الذي يحذرنا من خطورة الإسراف في تناول المواد الغذائية وعدم الالتزام بالتعليمات الصحية والدينية والتي ينتج عنها أنـــواع الأمــراض جراء الإهمال المتعمد أو غير المتعمد .

إن الأبحاث والدراسات أكّدت بأن الناس الذين ينسون أنفسهم في كثير من الحالات ، ويقدمون على تناول وجبة

غذائية كبيرة ودسمة ، أو مسمومة أو حارة الطعم والمذاق لا تتحملها المعدة والبدن ، يتعرضون إلى صدمات نفسية وطبية آنية وسريعة أو بعد ساعات ، بحيث تصبح تلك الأكلات سبب مباشر أو غير مباشر في إضعاف وتحطيم قابلية الإنسان على تناول الطعام لمدة قصيرة أو طويلة طبقاً للمسبب الذي أدى إلى حدوث الأعراض الناتجة من جراء تناول الوجبة المؤذية . ومن المناسب أن نستعرض بعض الأعراض والأمراض التي تحدث نتيجة ذلك الخطأ الغذائي :

الأعراض والأمراض :

١- الحسد وما يتبع من أمراض نفسية وجسدية .

٢- أضرار روحية وجسدية نتيجة تناول الطعام الحرام .

٣- العقوبة أو دخول السجن في حالة تناول الطعام المغصوب والمسروق .

٤- حدوث روق وجروح موضعية في جدار الفم نتيجة تناول الغذاء الحـــار .

٥- حدوث الشرقـــة أثناء تناول الطعام قد تؤدي إلى مضاعفات خطيرة أو الموت .

٦- تناول وجبة غذائية كبيرة تحتوي على الدهون بالخصوص ليلاً قد تؤدي إلى حدوث سكتة قلبية قاتلة .

٧- تناول وجبة غذائية كبيرة قد تقود إلى التهاب حـــاد للمعدة .

٨- حدوث قرحـــة في المعدة والمريء في حالـــة تناول غذاء يحتوي على توابـــل وحـــوامض .

٩- تناول الأغذية المخّدشة (كالتوابل التي تحتوي على مركبات كيميائية) قد ينتج عنها نزف من المعدة والأثني عشرة .

١٠- قد يؤدي الغذاء الملوث إلى حالة تقيء شديدة يصاحبها نزف دموي .

١١- الغذاء الملوث أو المسموم قد ينتج عنه حالة إسهال شديدة كالتلوث بضمّات الكوليرا وغيرها .

١٢- يصاب الإنسان بضعف عام وجفاف شديد للبدن ، نتيجة لفقد الكثير من السوائل وعدم تناول الغذاء .

١٣- الإغماء في حالات التسمم الشديد بالمواد الكيميائية .

١٤- الإصابة بأنواع الدزنتري الحاد والمزمن .

١٥- بروز الحساسية الغذائية ، الحادة والمزمنة .

١٦- إضطراب والتهاب الكلى والمجاري البولية .

١٧- التهاب فتحة المخرج والبواسير الشرجية .

١٨- حدوث توسع حـاد في المعدة وما يصاحبها من مضاعفات قد تؤدي إلى الموت .

١٩- إنفتال المعدة أو الأمعاء .

٢٠- الإصـابة بالجلطة الرئـوية نتيجة حدوث تخثرات في القلب أو القدمين .

٢١- الإصـابة بالجلطة الدماغيـة نتيجة حدوث تخثرات أو ارتفاع ضغط الدم .

٢٢- إلتهاب الكبد الحاد أو الزمن .

٢٣- الإصـابة بحالـة إنهيار عصبي .

٢٤- إلتهاب اللثـــة والأسنان .

٢٥- إلتهاب البنكرياس الحاد .

٢٦- إلتهاب المرارة الحاد .

٢٧- حدوث انفجار معوي حاد .

٢٨- إلتهاب الزائـدة الدودية .

٢٩- إصـــابة الأمعاء بمرض السل في حال تلوث الغذاء بميكروب السل .

٣٠- حدوث فتوق مختلفة في الجسم السروي والمغبني .

من كل ما تقدم نستخلص أن تناول الطعام بنهم وإسراف يؤدي إلى مشاكل كثيرة قد تعرّض حياة الإنسان للخطر ؛ ولو تمعنا في الحكمة الدينية والنصيحة الطبية التي أوصى بها الإمام عليه السلام : **" لا تجلس على الطعام**

إلا وأنت جائـــع ، ولا تقم عنـه إلا وأنت تشتـهيه ، وجوِّد المضغ ، وأعرض نفسك على الخلاء إذا نمت ، فإذا استعملت هذه استغنيت عن الطب " لما وقعنا في خطأ أو مشاكل ،ولما احتجنا إلى مراجعة طبيب وتلف الوقت ، وخسران الصحة والمال .

إنها بحق نصيحة طبية خالدة ، نافعة ، شاملة ، هدفها الأساسي سلامة الإنسان والحفاظ على حياته وصحته وتفكيره ؛ علماً بأن الذين يتناولون الطعام بكميات كبيرة تنتابهم حالات مرضية عديدة :

أولاً : ضعف القدرة على التفكير والكتابة والأعمال الحسابية التي تحتاج إلى الذكاء والتفكير ، لأن كميات كبيرة من الدم يقوم الجسم بسحبها من الدماغ والرئـــة والقلب والعضلات إلى المعدة والأمعاء ، للمساعدة على هضم تلك الكمية من الغذاء الداخل إلى الجهاز الهضمي .

ثانياً : أن نقص كميات الدم التي تزود الدماغ تؤدي إلى الشعور بالنعاس وحب النوم ، والرغبة في تأجيل الأعمال الملقات على عاتق الإنسان ؛ لكون الخلايا الدماغية أصبحت غير قادرة على القيام بوظائفها بصورة صحيحة .

ثالثاً : إن إتخام المعدة بكميات كبيرة من الطعام تقود الإنسان إلى الخمول والكسل بسبب ما ذكرناه ، لذلك نلاحظ أن الإنسان المتخم يميل إلى التراخي والإهمال بدل النشاط والعزيمة .[١]

الضابطة الثانية : الحمية والوقايـــة

[١] ـ النظام الصحي عند الإمام الصادق عليه السلام للدكتور إبراهيم كسروان أخصائي في الطب المخبري السريري شهادة جامعية بأمراض الجلد دبلوم في طب الأعشاب ط دار المحجة البيضاء الأولى ٢٠٠٦ ص ٦٦٤ ـ ٦٦٨

قال تعالى : " **وَهُوَ الَّذِي أَنشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أُكُلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُواْ مِن ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُواْ حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلاَ تُسْرِفُواْ إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ** "[1] تمثل هذه الآيــة الكريمة القانون في الاعتدال والتوازن في مسألــة تناول المواد الغذائية ، حيث تساعده على اتباع منهج معتدل في الحمية الغذائية ، وسلوك الوقايــة الصحية من الأمراض المزمنة ، والتي باتت تنتشر مثل النار في الهشيم في زماننا المعاصر ، وذلك من الوجبات السريعة ، والتي تحتوي على الكثير من الدهون .

والآيــة المباركة تعرض جملة من المواضيع المهمة والأساسية في حياة الإنسان ، حيث بيّنت أن الله تعالى خلق أنــواعاً كثيرة من المزارع والبساتين الطبيعية ،

---

[1] ـ سورة الأنعــام الآيــة ١٤١

والتي تحتوي على كميات هائــلة من الأشجار والنباتات ، والتي تحمل ما لذّ وطاب من الفواكه والثمار ، وتخلب بمنظرها الساحر العيون والألباب ، ثم بعد ذلك تسرد الآيــة المباركة جملة من الثمار التي يحتاجها البدن البشري ، إذ بيّن من جملتها النخيل والزرع والزيتون والرمّان وسائر النعم المبثوثة في أرجاء الأرض ، وإشارة إلى أن هذه النعم تختلف في الجوهر من حيث الطعم واللون والرائحة ، وكل منها لها نكهة خاصــة ، تميزها عن غيرها على الرغم من أن جميعها ينبت من أرضٍ واحدة ، ويسقى من نفس الماء ، إلا أن الاختلاف هي سمة الإبــداع والجمال الإلهي ، بعدها تحاول الآيــة المباركة إلى وضــع مرتكز أساس الإنسان بحاجــة إليــه في شتى صنوف حياته ، وهو وضع منهج ونظام غذائي وفق منظومة الاعتدال والاتزان ، على حين أن الآيــة الكريمة أعطت تصريحاً عاماً في تناول ما لذّ وطاب من هذه النعم الإلهية ، بضمان عدم الإسراف في تناول هذه

الأغذية ، لكون كثرتها تؤدي إلى مضاعفات وعلل في البدن البشري ، ومن هذا المنطلق ومن خلال الآيـة الكريمة يلزم علينا أن نضع منهجية ونظام غذائي ، ينظم الأوقات والكميات التي يجب أن نتناولها من المواد الغذائية ، وهذا السلوك يقطع علينا تلك الطرق التي تؤدي إلى الأمراض والعلل لدى الإنسان .

والآيـة المباركة ترشدنا إلى إتباع الحمية الغذائية ، من خلال وضع النظام الغذائي الذي يركز على برمجة تناول الطعام وعدم الإكثار منه . في حين أن الآيـة الكريمة حين وضعها هذه المأكولات المختلفة الشكل والرائحة والطعم ، إنما حركة شهية الإنسان في تناولها ، والإكثار منها سوف تؤدي إلى نتائج سلبية ، سيحصدها في المستقبل . ومن هنا تسعى الآيـة الأخرى من سورة الأعراف ، إلى ضرورة الاتزان والاعتدال في الأكل

والشرب لما لــه نتائج إيجابية ، إذ يقول الله تعالى : " **وَكُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلاَ تُسْرِفُواْ إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ** " [١]

ومن التوصيات والإرشادات التي بثتها الأئمة المعصومين عليهم السلام في هذا المجال ، حيث يقول الإمام الرضــا عليه السلام : " **لو أن الناس قصروا في الطعام لاستقامت أبــدانهم** "[٢] أن قضية سلامة البدن البشري مبنية على أنواع وكميات الطعام الذي يتناوله الفرد ، على أن الاقتصاد في ذلك يوفّر على الإنسان الكثير من المعاناة التي تصيبه ، والإمام الرضــا عليه السلام ، يقول ، لو أن الإنسان اقتصد في طعامه وشرابه فإنــه لن يحتاج إلى الذهاب المستشفيات أو العيادات الخاصة لكي يتعالج ، ويدفع ذلك المبلغ الضخم من الدنانير ، على أن العلاج موجود لو أنــه اتبع أسلوب الرعايــة الوقائية ، وذلك من خلال الابتعاد عن كثرة

[١] ـ سورة الأعــراف الآيـــة ٣١
[٢] ـ مكارم الأخلاق ص ٣٨٠

تناول المواد الغذائية ، وأن يراعي المادة المناسبة له صحياً ، وعن الإمام أبي عبد الله الصادق عليه السلام قال : **" ليست الحمية من الشيء تركه إنما الحمية من الشيء الإقلال منه "**[١] هنا الإمام عليه السلام يضع قاعدة عامة وتربوية خاضعة لموازين الدرجة تلو الدرجة ، إذ من يريد أن يضع تخطيط متكامل يخضع لضوابط ومدى الانسجام البدني ، عليه أن لا يفكر في مسألة ترك الأطعمة كلياً ، وذلك لأنه يريد أن يعالج قضية ميسورة في اليد، علاجها خاضع للتنظيم الغذائي ، على حين أنه من خلال تركه الطعام كلياً يقع في قضية أكبر من الأولى ، فالإمام عليه السلام يقول ليست الحمية الغذائية هو ترك تناول المادة الغذائية ، وإنما هي مسألة تقنين وتنظيم الغذاء ، على أن تكون وفق منظومة متكاملة يضعها الإنسان يحدد فيها أوقات تناول الأطعمة ، في حين أنها ليست خاضعة للتعقيّد ولا هي منطوية

[١] ـ مكارم الأخلاق ص ٣٨٠

تحت عباءة اللامبالاة ، وإنما هي تسعى إلى التوازن والاعتدال في تناول الأطعمة الغذائية ، وهناك حديث يؤكد على أن الغايـة من الحمية في الحفاظ على رشاقة وحيوية البدن ، يقول الإمام الرضـا عليه السلام : " **رأس الحمية الرفق بالبدن** "[1] ، إلا أن ثمـة تحذير ينبغي الاهتمام به، وهو ، ليس كل إنسان يرغب في تطبيق الحمية الغذائية يمكن أن يقدم عليها بحسب رغبته ، وليس كل إنسان لا يرغب في ذلك ، لا يقبل في تنفيذها ؛ وإنما هناك ضوابط وقوانين من اللائق معرفتها والإحاطة بكنهها ، إذ ، ليس على الإنسان الذي لا يعاني من أي معاناة جسدية أن يطبق الحمية الغذائية ، بنفس الأسلوب الذي ينبغي على شخصٍ مريض يتبع برنامج معيّن ومحدد له ، وليس على ذلك الذي ينبغي التقيّد ببرنامج غذائي ، أن يمتنع عن الحمية الغذائية ، يقول الإمام الرضـا عليه السلام : " **اثنان عليلان أبداً ، صحيح**

---

[1] ـ بحار الأنـوار ج ٦٢ ص ١٤١ باب ٥٥

محتمي ، وعليل مخلط "[1] الإمام عليه السلام يطلق على هذين الشخصين بالمريضين ، إذ يبيّن أن ذلك الإنسان الصحيح من كل آفــة بدنية يتبع الحمية ؛ هذا الإنسان يقول الإمام عنه بأنه مريض ، لأنــه يسعى من هذا العمل إلى تخريب النظام الذي يتبعه من خلال تطبيق البرنامج بأسلوب خاطئ ، بينما الشخص الثاني فأنــه أقـرب باللامبالاة في صحته ، من خلال التهور في تناول شتى المأكولات المختلفة ، وبكل أنواعها الدسمة وذات الدهون ، التي تزيد من كثرة الشحوم وتضاعف من حجم المعدة .

حضر أبو عبد الله (عليه السلام) مجلس المنصور يوما وعنده رجل من الهند يقرأ كتب الطب فجعل أبو عبد الله (عليه السلام) ينصت لقراءته فلما فرغ الهندي قال له: يا أبا عبد الله أتريد مما معي شيئا؟ قال: **" لا فإن معي ما هو خير مما معك "** قال: وما هو؟ قال: **" أداوي الحار**

[1] ـ بحار الأنـــوار ج ٦٢ ص ١٤١ باب ٥٥

بالبارد والبارد بالحار والرطب باليابس واليابس بالرطب، وأرد الأمر كله إلى الله عز وجل وأستعمل ما قاله رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم وأعلم أن المعدة بيت الداء والحمية هي الدواء وأعود البدن ما اعتاد "، فقال الهندي: وهل الطب إلا هذا، فقال الصادق (عليه السلام): " **أفتراني من كتب الطب أخذت؟** " قال: نعم قال:" **لا والله ما أخذت إلا عن الله سبحانه**"[1] قال أمير المؤمنين عليه السلام : "**لا تنال الصحة إلا بالحمية** "[2] وقال أمير المؤمنين عليه السلام : " **صلاح البدن الحمية**"[3].وقال أمير المؤمنين عليه السلام : " **من لم يصبر على مضض الحمية طال سقمه**"[4].وقال أمير

---

[1] - موسوعة أحاديث أهل البيت عليهم السلام الحمية ج٣ ص ١٠٢

[2] - موسوعة أحاديث أهل البيت عليهم السلام الحمية ج٣ ص ١٠٢

[3] - غرر الحكم ص ٢٣٧ ح ٤

[4] - غرر الحكم ص ٣٦٤ ح ١٤٣٣

المؤمنين عليه السلام : " **لا وقايــة أمنـــع من السلامـــة** "[1]وقال أمير المؤمنين عليه السلام : " **لا حميّة لمن لا أنَفَةَ** "[2] /[3]

[1] - غــرر الحكم ص ٤٣٢ ح ٣٣٨
[2] - غــرر الحكم ص ٤٢٧ ح٩٦
[3] - **الحمية الطبية**

كلمة الحمية كلمة عامة واسعة المعنى تتناسب وحالة كل فرد . ففي أمراض الغنى يكون هدف الحمية تجويع المريض وإبعاده عن طعامه المشبع والمثقل بالدسم واللحوم والأغذية البروتينية ، إلى طعام نباتي خفيف وحمية نباتية صافية . وأما في أمرض الفقر فيكون الهدف من الحمية إغناء الطعام بما ينقصه من البروتينات والدسم والسكريات والعناصر الحيوية . وفي الفئة المتوسطة بين الغنى والفقر فهدف الحمية هو تنقية الدم من حين لآخر .

قد تكون الحمية وقائية أو تكون علاجية ، وفي كلتا الحالتين تعرف الحمية بالبعد عن التفريط . وكما وجد علماء الأحياء فالمواد العضوية لا تحوي سوى (٣٦) عنصراً من مجموعة مندليف الـ

(٩٦) المعروفة . وتختلف نسبة هذه النعاصر كمية حسب الجدول التالي :

- الأكسجين،٨١، ٦٢ % من المادة الحية .
- الفحم٣٧، ١٩ % من المادة الحية .
- الهيدروجين ٣١، ٩ % من المادة الحية .
- الآزون ١٤، ٥ % من المادة الحية .
- الكالسيوم ٣٨، ١ % من المادة الحية .

ثم يلي الكبريت ، الفوسفور ، الصوديوم ، البوتاسيوم ، وقد علماء الأحياء هذه العناصر إلى صنفين :

العناصر المهيكلة :وهي التي تكون هيكل المادة العضوية الحية وتشكل البروتينات والسكاكر والدسم .

العناصر الوسطية :وهي توجد بمقادير قليلة ، ولها شأن كبير وطير في وظائف العضوية مثل الفيتامينات والهرمونات . وإن

الاتزان بين هذين النوعين من المواد المؤلفة للعضوية ، هو الذي يحدد الحمية المطلوبة . ولذلك إختلفت الحميات حسب حالة المريض .

النظام الغذائي :

يحتاج الكائن الحي إلى مواد قابلة للتمثل كي تولد عنه الحركة والحرارة ... وهما دليل الحياة ، فإذا تناول الإنسان أو الحيوان غذاء ما ، يتعرض هذا الغذاء إلى سلسلة من التفاعلات الكيميائية الحيوية يقصد منها تهيئته للتمثل ، أي تحويل تركيبه المعقد بإنفلاق ذراته إلى العناصر الأساسية التي تتكون منها الخلية . وهذه العناصر هي الفحم (الكربون) ، الأوكسجين ، الهيدروجين ، والأزوت .

وإن تحطيم ذرات الغذاء يكسب الجسم قوة وحرارة ، فتنبعث في ذراته الحياة ويتولد فيها الحركة والنشاط .

... يتكون الجسم الإنساني من ٦٣% ماء ، و٢٢% بروتين ، ١٣% دهون ، ٢%معادن وفيتامين ، وقد تكونت كل خلية من خلاياه من الغذاء الذي يتناوله والماء الذي يشربه ، ويساعد أكل

الغذاء عالي النوعية وبالكميات المناسبة على تحقيق الصحة العالية والعافية والحيوية والتخلص من الأمراض .

لقد إبتعد نظامنا الغذائي الحالي كثيراً عن التوازن المثالي ، وابتدأنا منذ عقدين من الزمن نأكل كثيراً من الدهون المشبعة والسكريات وقليل من النشا (الكربوهيدرات المعقدة) والدهون متعددة اللاتشبع والدعاية جزء من المشكلة فقد قادتنا للإعتقاد بأننا طالما تناولنا غذاء متوازناً فسنحصل على كل ما نحتاجه من المغذيات ، ولكن الأبحاث والدراسات أظهرت أنه حتى الناس الذين يعتقدون بأنهم يمارسون حمية غذائية متوازنة يفشلون في الحصول على حصيلة مناسبة من الفيتامينات ، المعادن والدهون الأساسية والكربوهيدرات المعقدة .

إن تكرير الغذاء يجعله مفتقراً للمغذيات الأساسية ، وقد عودتنا مصانع الغذاء على تناول الغذاء المحلي ، فالسكر سهل البيع وكلما أكثرنا منه لم نترك مجالاً لكاربوهيدرات أقـل حلاوة ، وقد تقاعسنا وصرفنا القليل من الوقت لتحضير الغذاء الطازج ، وكثر الإعتماد على الوجبات الجاهزة من شركات همها جني الأرباح أكثر من صحتنا .

الكربوهيدرات :

المواد السكرية تسمى ماءات الفحم أو المواد الهيدروكاربونية : وتشمل السكاكر والنشويات الموجودة في القمح والبطاطا والأرز والحبوب . وهي الوقود الأساسي للجسم ، وتأتي الكربوهيدرات عادة بشكلين : سريعة الإطلاق (*Fast – Releasing*) كما في السكر ، والعسل ، والحلويات ومعظم الأغذية المكررة ، وبطيئة الإطلاق (*Slow Releasing*) كما في الحبوب ، والخضار والفاكهة الطازجة . وتحتوي الفاكهة على كثرة من الكربوهيدرات المعقدة والألياف اللتين تعملان على إبطاء إطلاق السكر .

هذا وتعطي الكربوهيدرات سريعة الإطلاق ومضة سريعة من الطاقة ثم تتوقف بينما تعطي الكربوهيدرات بطيئة الإطلاق دفعات متصلة ، ومستمرة من الطاقة وعليه تكون أفضل .

أما الغذاء المكرر (*Refined*) كالسكر والطحين الأبيض فإنــه يخلو من الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الجسم ويفضل لذلك الإبتعاد عنه ، كما أن الإستخدام المستمر للكربوهيدرات سريعة الإطلاق يمكن أن يؤدي إلى عوارض معقدة ومشاكل صحية ،

وتحتوي بعض الفاكهة كالموز والتمر كربوهيدرات سريعة الإطلاق لذا يفضل أن تؤخذ بالحد الأدنى لا سيما من قبل من يشكو من مشاكل صحية متصلة بالسكر ، بينما يتوجب تضمين ثلثي ما تأكله يومياً ، أو ما يعادل ٧٠% من وحدات الطاقة اليومية ، من كربوهيدرات بطيئة الإطلاق كالفاكهة والخضار لطازجة والحبوب .

البروتين :

المواد البروتينية أو الآزوتية وتسمى بالزلالية : وهي موجودة في اللحم والبيض والجبن والبقول والحبوب .

تعتبر الأحماض الأمينية الخمس والعشرون (المكونة للبروتينات المختلفة) مادة بناء الجسم ، وهي إضافة لكونها حيوية لنمو وإصلاح أنسجة الجسم فهي تستخدم في تكوين الهرمونات والأنزيمات والأجسام المضادة والموصلات العصبية ، وتساعد في نقل المواد داخل الجسم ، ويحتل كل نوعية من هذه البروتينات (المحدودة بتوازن الأحماض الأمينية) وكمية المتناول منها أهمية كبيرة في تحقيق التغذية الصحية المناسبة .

يتلقى الرضيع من حليب أمــه ١% فقط من مجمل وحدات الطاقة من البروتين ومع ذلك يتمكن من مضاعفة وزنه خلال ستة أشهر من الولادة ، وذلك لأن بروتين حليب الأم ذو نوعية جيدة ويسهل إمتصاصــه .

وبإفتراض تناول بروتين جيد .فإن ١٥% من محصول وحدات الطاقة (أو ٣٥غـم بروتين في اليوم) تعتبر مناسبة لمعظم البالغين ، إلا إذا كانوا حوامل أو بدور النقاهــة بعد عملية جراحية أو ممن يمارسون التمارين الرياضية الشديدة أو أعمال مرهقة .

تشمل مصادر البروتين الغذائي ذي النوعية الجيدة ، من حيث توازن الأحماض الأمينية فيه ، كل من البيض ، فول الصويا ، اللحوم ، الأسماك ، البقول والعدس ، وتحتوي مصادر البروتين عادة على كمية كبيرة من الدهون المشبعة غير المرغوب بها . أما مصادر البروتين في الخضار فهي تحوي على كمية مضافة من الكربوهيدرات المعقدة المفيدة وهي مقلة في إستحداث الحموضة مقارنة باللحوم ، ومن الصعوبة أن لا تأخذ كمية مناسبة من البروتين في أي حمية غذائية مهما كان مصدرها . وتحتوي معظم الخضار لا سيما (الحبوب) كالفاصوليا والبازيلا والذرة ، على

نسبة جيدة من البروتينات وتساعد في معادلة الحموضة الزائدة التي تؤدي إلى فقدان المعادن ومنها الكالسيوم . لذا نجد أن معظم المصابين بترقق العظام هم من الذين يعتمدون في غذائهم على اللحوم .

الدهون :

المواد الدهنية وتسمى بالشحمية : وتشمل الزيوت الحيوانية والنباتية والأدهان . هناك نوعان أساسيان من الدهون : المشبعة (الصلبة) ، وغير المشبعة وإن تناول الدهون المشبعة غير ضروري والإكثار منها غير ملائم ، ومصادرها الأساسية هي اللحوم ومشتقات الألبان ، وهنالك نوعان من الدهون غير المشبعة : أحادية اللاتشبع ومصدرها الغني زيت الزيتون والدهون متعددة اللاتشبع الموجودة في اللوزيات وزيوت الحبوب والسمك .

وهناك نوع خاص من الدهون متعددة اللاتشبع تسمى (*Linolenie Acid*) و*(Acid Linolenie)* أو (*6,3 Omega*) وروية جداً للدماغ والجهاز العصبي ، وجهاز المناعة ، الجهاز القلبي الوعائي والجلد ، ومن العوارض المشتركة لنقص

هذه المواد جفاف الجلد ، ويوفر الغذاء المناسب توازناً بين هذين الدهنين الأساسيين ، ويزخر اليقطين وحبوب الكتان بمادة *Linolenie Acid* أو*Omega 3* بينما تمتلئ حبوب السمسم وزهرة الشمس بال *Linolenie Acid* أو *Omega 6* ويتحول *Linolenie Acid* داخل الجسم إلى *EPA,DHA* اللذان يتواجدان أيضاً في سمك التونة والسلمون والرنكة والأسقمري . وتتلف هذه الدهون الأساسية بسرعة عند التعرض للحرارة أو الأوكسجين .

يحتوي الغذاء المصنع (*Processed*) غالباً على دهون متعددة اللاتشبع صلبة أو مهدرجة وهذه أسوء من الدهون المشبعة ويستحسن تجنبها .

الألياف :

الإستهلاك النموذجي للألياف يجب أن لا يقل عن ٣٥ غـم يومياً . ومن السهل أخذ هذه الكمية من الألياف – لكي تمتص الماء في القناة الهضمية فتجعل الغذاء متجمعاً مما يسهل إخراجه خارج الجسم – وذلك بتناول الحبوب الكاملة ، الخضار ، الفاكهة ، البندق

، البدور ، العدس ، الفاصوليا ، على أساس يومي ، وتعمل ألياف الفاكهة والخضار على تخفيض معدل إمتصاص السكر في الدم وبهذا تساعد في إدامة مستوى جيد من الطاقة في الجسم . وتعتبر ألياف الحبوب جيدة بشكل خاص في منع الإمساك وتجمع الغذاء اللذان يسببان عدداً من المشاكل المعدية . وتخلو الأغذية المكررة والمحضرة مع اللحوم ، البيض ، السمك ، أو منتجات الألبان ، من الألياف عادة .

الماء :

يتألف ثلثا الجسم من الماء وعليه فهو مغذ ، ويخسر الجسم ١،٥ليتر من الماء يومياً عبر الجلد ، والرئتين والأمعاء ، وعبر الكليتين بشكل بول ، لضمان تخلص الجسم من المواد السامة ، كما تصنع أجسامنا ثلث لتر من الماء يومياً عند ما يحرق الغلوكوز أثناء التنفس وعليه يتوجب أن لا يقل الحد الأدنى للماء الذي نأخذه من الغذاء والشراب عن لتر في اليوم . والكمية المثالية لما يفترض أخذه من الماء يومياً هي ليتران (٨-١٢) كوباً) .

تتكون الفاكهة والخضار من ٩٥% من الماء الذي ينتقل إلى أجسامنا بطريقة يسهل فيها إستخدامه وبالوقت نفسه يزود الجسم من خلال هذه الأطعمة بالفيتامينات والمعادن .ويمكن لأربع حبات من الفاكهة وأربع وجبات خفيفة من الخضار أن يزود الجسم بلتر من الماء ويتم التزود باللیتر الآخر عن طريق شرب الماء أو العصائر المخففة ، ويسبب كل من الشاي والقهوة فقدان الماء ، فعليه لا ينصح بهما كمصدران للماء ناهيك عن كونهما يسلبا الجسم معادنه الحيوية .

لست في حاجة لأن تحسب مقادير ما تشربه من الماء وليس هناك في العادة ضرر من الزيادة في تقدير المتطلبات والحاجة العامة للإنسان تتلخص في الإيعازات التالية :

- شرب الماء قبل ممارستك الرياضة أثناءها وبعدها .

- حرص على شرب الماء أو السوائل قبل تناولك للطعام بنصف ساعة وبعد تناولك الطعام بساعتين .

- إذا أحسست بالعطش فاشرب على الفور .

- إذا إحتسيت قهوة أو شاياً أو شرباً آخر محتوياً على الكافيين ، فاشرب معها مقدار زائد من السوائل .

- إذا مال بولك إلى الدكونة في اللون ، فإنك ربما كنت بحاجة إلى الماء .

- أكثر من أكل الخضار والفواكه يومياً .

الفيتامينات :

الفيتامينات تفعّل الأنزيمات التي تجعل فعاليات الجسم ممكنة ، كما أنها مهمة في موازنة فعل الهرمونات وإنتاج الطاقة ، وتنشيط جهاز المناعة ، وتحافظ على صحة الجلد والشرايين ، كما أن للفيتامينات دوراً مهماً في عمل الدماغ والجهاز العصبي ويمكن القول أن الفيتامينات دوراً فاعلاً في جميع فعاليات الجسم ، تعمل الفيتامينات *E,A,C* كمضادات أكسدة (*Anti Oxidants*) في بذلك تعمل على إبطاء الشيخوخة والمحافظة على الجسم من الإصابة بالسرطان وأمراض القلب والتلوث ، وتعمل الفيتامينات *B*و *C* على تحويل الغذاء إلى طاقة فكرية وجسدية ، أما فيتامين *D* (الموجود في الحليب والبيض والسمك واللحوم) فهو يساعد

في السيطرة على توازن الكالسيوم ويمكن أن يصنع هذا الفيتامين في الجلد بوجود ضوء الشمس .وتزخر الأغذية الحية ، كالفاكهة والخضار الطازجة ، بالفيتامين *B* و *C* .

من ناحية أخرى يأتي الفيتامين *A* بشكلين : الريتنول (*Retinol*) وهو الشكل الحيواني الموجود في اللحم ، الأسماك ، البيض ، ومنتجات الألبان . والبيتاكاروتين (*Beta Carotene*) النباتي الموجود في الفاكهة والخضار الحمراء والصفراء ، ويتوفر الفيتامين *E*في البدور والبندق وزيوتهما ويعمل هذا الفيتامين في المحافظة على الدهون الأساسية لدى النساء .

المعادن :

المعادن مهمة للقيام بكافة فعاليات الجسم تقريباً ، فالكالسيوم والمنغنيزيوم والفوسفور تساعد في تكوين العظام والأسنان ةتعتمد الإشارات العصبية الحيوية للدماغ والأعصاب على الكالسيوم والمنغنيزيوم والصوديوم والبوتاسيوم ، وينقل الأوكسجين في عموم الجسم من قبل المركبات الحديدية ، كما يساعد الكروم في

السيطرة على عمل مستوى السكر في الدم ، وللزنك أهمية بالغة في تصليح وتجديد أنسجة الجسم كما أنـــه ينشط النظام المناعي.

وتعتمد فاعلية الدماغ على وجود كميات مناسبة من المنغنيزيوم والمانغنيز والزنك مع عدد آخر من المعادن الحيوية .وهناك حاجة يومية لكميات كبيرة من الكالسيوم والمنغنيزيوم الموجودين في الخضار كما في الملفوف والخضار الجذرية كما أنها تكثر في البنادق والبذور .

ويوجد الكالسيوم بكميات كبيرة في منتجات الألبان . وتزودنا الفاكهة والخضار بكميات كبيرة من البوتاسيوم والقليل من الصوديوم وفي حالة توازن ملائم . وتشكل جميع الأغذية من الحبوب ، والمشتملة على البندق ، العدس الفاصوليا اليابسة ، البازيلا ، والفول وغيرها ، مصادر للحديد والزنك والمانغنيز والكروم .

كما يتوفر السلينيوم في البندق والغذاء البحري (*sea food*) وأعشاب البحر (*sea weed*) والحبوب وبخاصة السمسم .

الغذاء النقي :

خلال العصور الماضية المختلفة كان الغذاء الكامل العضوي غير الفاسد هو أساس النظام الغذائي للإنسان ، إلا أننا تعرضنا خلال القرن العشرين ولا زال نتعرض إلى كم هائـل من الكيميائيات المصنعة التي دخلت غذائنا ومحيطنا .

من الأسس التي تقوم عليها الصحة أن نأكل من الغذاء ما يجهزنا بما نحتاجه من من الطاقة ليبقى الجسم في توازن تام . غير أن كميات كبيرة من هذه الطاقة تهدر في محاربة هذه المواد الطارئة والسامة في الأغلب ، كما أن الجسم يعجز أحياناً في التخلص من بعضها ، فتتراكم في أنسجته . واليوم أصبح من المستحيل تجنب كل هذه المواد حيث تنذر أن نجد مكاناً على الأرض دون أن يكون ملوثاً بشكل ما بهذه المواد الضارة .

إن تناول الغذاء العضوي النيء هو الطريقة الطبيعية والأكثر فائدة لأجسامنا . إذ تحتوي هذه الأغذية على الإنزيمات المساعدة على هضمها عند المضغ كما أن هذا الغذاء العضوي النيء يحتوي على الكميات النباتية (*phytochmicals*) التي تضاهي في أهميتها الفيتامينات والمعادن .

فوائـد علمية

قال تعالى : **" اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُم مِّن ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِن بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِن بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاء وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ "**

أولاً : قوله تعالى : **" اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُم مِّن ضَعْفٍ ..."**

وإن عملية الطبخ تدمر الإنزيمات وتختزل فاعلية الكيميائيات النباتية ولذلك :

- تناول العضويات بقدر ما تستطيع كما تأكد أن يحتوي نصف غذائك الفاكهة الطازجة النيئة والخضار والحبوب الكاملة .

- تجنب الغذاء المصنع ومضافاته ، وأطبخ الغذاء طبخاً معتدلاً قدر الإمكان . النظام الصحي عند الإمام الصادق عليه السلام ص ١٣٩ـ ١٤٠ و ١٤٣ـ١٤٩[٣] .

يخلق الله تعالى جنين الإنسان بإخصاب نطفة مختارة من بين مئات نطف الزوجة بواسطة نطفة مختارة كذلك من بين بلايين نطف الزوج ليخرج إلى الوجود كائناً بصفات محددة في علم الله .

ومن الثابت علمياً أن الحميل لا يمكنه أن يعيش خارج الرحم إلا بعد تمام شهره القمري السادس ، ولذلك قال تعالى : " **وَوَصَّيْنَا الإِنسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلاثُونَ شَهْرًا** " وقال عز من قائـل : " **وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَن يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ** " وفي الرضيع تكون أغلب العظام طرية ، ولذلك تكون قابلة للكسر والتشوه إذا لم تعامل بحرص شديد ، ثم يبدأ تكلسها بالتدريج حتى تقوى ، وتنبت الأسنان الأولى (وهي عادة الأمامية السفلية) عند تمام الشهر السابع من عمر الوليد ، وبعد إتمام عامه الأول يصل عدد الأسنان النابتة إلى حوالي الست .

ويولد المولود بعضلات كاملة ولكنها صغيرة بالنسبة إلى حجمه ، وبحواس منتبهة وأولها السمع ، والبصر ، واللمس ، وقدرة القبض على الأشياء ، وإن تأخرت حاسة الذوق قليلاً ، وتستكمل قشرة المخ نشاطها بالتدريج ، فيستطيع الوليد بعد ثمانية أسابيع من الميلاد إدراك ما حوله ، والتمييز بين الأصوات ذات النبرات المختلفة ، وبين الروائح المتباينة ، وتزداد قدرته بالتدريج ، بعد ذلك تكتمل حاسة الإبصار في شهره السادس ، كما تزداد قدراته على إصدار الأصوات والانفعال بالأحداث من حوله في شهره السابع .

وفي الفترة بين عامه الأول والثاني (من الشهر الثاني عشر إلى الثامن عشر) يبدأ الرضيع الطبيعي بالحركة ومحاولة المشي ، وفي فهم دلالة بعض الكلمات ، وفي تمام الشهر السادس عشر يبدأ في الوقوف على قدميه والمشي مستقلاً ، وفي تمام السنتين يكون قد وصل إلى مرحلة الكلام بجمل قصيرة مفهومة ، وقد تم فطامه .

ويبدأ الطفل بالتدريج في إدراك ما حوله وفي تحصيل وحدات المعرفة ووسائلها ، ثم في تعلم اللغة ، وفي تنمية الذاكرة والقدرة على التعبير ، وعلى التفكير والاستنتاج ، ثم تتطور دوافعه ورغباته ، ثم أخلاقه وقيمه حتى يدخل في طور المراهقة وتبدأ في الأولاد في سن ١٣سنة في البنات سن ٨-١١سنة في المتوسط ، وتستمر فترة المراهقة إلى سن العشرين حين يكتمل نمو العظام وتقوى وتزداد كثافتها ، ويتم نمو العضلات وتشتد ، وتكتمل الغضاريف ، فتتغير الأبعاد والأشكال والتصورات والمفاهيم .

ثانياً : قوله تعالى : " **ثُمَّ جَعَلَ مِن بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً** ... "

يتميز طور المراهقة بالنمو البدني السريع ، فيزداد الطول والوزن بشكل ملحوظ بزيادة حجم العضلات في الذكور ، وزيادة سمك الطبقة الذهنية في الإناث بصفة عامة . ويصاحب النمو الجسدي بالبلوغ الجنسي ، وزيادة

إفراز الهرمونات ، وتصل القوة البدنية إلى أعلى مستوياتها ، وإن عانى المراهقون من الحساسية الشديدة ، والحرج ، والميل إلى العزلة عن المجتمع ، والخوف من النقد الشخصي .

وتمتاز هذه الفترة أيضاً بظهور عدد من القدرات الخاصة التي توظف في محاولة تحقيق الذات بانتهاج نوع من الاستقلالية الفكرية حتى يتم تشكيل الهوية ، بالنمو العقلي والعاطفي والوجداني ، والتعطش إلى محبة الآخرين ، والرغبة في الاستحواذ على إعجابهم .

وتعتبر فترة المراهقة هي طور الشباب ، وهي طور الانتقال من الطفولة إلى الرجولة ، فتزداد القدرات البدنية ، والعقلية ، والنفسية بالتدريج حتى تصل إلى قمتها في سن الخامسة والعشرين ، وتستمر بهذا الزخم إلى سن الخامسة والأربعين (وهي مرحلة الرجولة الكاملة) ثم يبدأ منحنى الجسد في التدهور ليدخل في دور الكهولة ثم

الشيخوخة . ويسمي القران الكريم مرحلة الرجولة باسم مرحلة بلوغ المرء أشده فيقول : "... **حَتَّى إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ** " ولذلك عبر القران الكريم على الانتقال من مراحل الجنين ، والحميل ، والرضيع ، والطفل – وما فيها من ضعف – إلى مراحل الشباب والرجولة – وما فيها من قوة وشدة – يقول ربنا تبارك وتعالى : " **اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُم مِّن ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِن بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً** ... " وهي قوة تشهد لله الخالق بأنه هو وحده واهبها ، ومنظمها حسب علمه وحكمته وقدرته .

ثالثاً : قوله تعالى : "... **ثُمَّ جَعَلَ مِن بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً** ..."

بعد وصول الإنسان إلى أقصى مراحل نموه الجسدي في طور الرجولة وثباته عند هذه القمة من سن ٢٥إلى ٤٥سنة يتوقف النمو الجسدي ، وتأخذ القدرات البدنية في التناقص التدريجي حتى سن الخامسة والستين ، ثم بالتناقص الحاد من سن الخامسة والستين إلى نهاية العمر ، وتسمى هذه الفترة باسم طور الشيخوخة (*Senescence*) وهي حالة من التدهور التدريجي في بنية كل حي يشمل جميع خلاياه ، وأنسجته ، وأعضائه ، وأجهزته ، مما يضعف من كفاءتها ومن قدرتها على القيام بوظائفها بالمعدات التي كانت تقوم بها في طوري الشباب والرجولة .

وهذا التدهور الصحي هو نوع من التدمير الذاتي المبرمج (*Phenoptosis*) في الشفرة الوراثية للخلية الحية . فيبدأ الخلل في التراكم على مستوى الخلايا لينعكس على الأنسجة ، والأعضاء ، والأنظمة ، ويبدأ في الظهور في أشكال متعددة ، من التغير في تركيب

الأحماض النووية التي تكتب بها الشفرة الوراثية إلى شيب الرأس ، وتجاعيد الجلد ، وضعف الحواس .

ومن المعروف أن أبسط تغير في الأحماض النووية يؤدي إلى عجز الخلية عن القيام بدورها المنوط بها ، فتتراجع فعاليتها وتظهر أعراض الشيخوخة المختلفة عليها . وقيل إن من أسباب ذلك كثرة الجذور الحرة للعناصر (*Free Radicals*) في الجسم . والشيخوخة بذاتها ليست حالة مرضية ، ولكن إذا صاحبها الكثير من الأمراض تحولت إلى شيخوخة مرضية (*Senility*) ، يعتني بها في فرع خاص من فروع العلم يعرف باسم علم الشيخوخة (*Gerontology*) ، وفي أحد تخصصات التطبيب يعرف باسم طب الشيخوخة (*Geriatice*) . وأعراض الشيخوخة لا يمكن إيقافها ، ولا التخلص منها ، وذلك لأنها ناتجة عن ضعف خلايا الجسم على الانقسام كلما تقادم بها العمر . وقد اكتشف وجود غطاءين طرفيين عند نهايتي كل جسيم من الجسيمات الصبغية

الحاملة للمورثات ، وأن هذين الغطاءين يتناقص طول كل منهما عقب كل عملية انقسام ، فإذا وصل طولهما إلى حد معين فإن عملية انقسام الخلية تتوقف حتى تموت ، وتسمى فترة عجز الخلية عن الانقسام باسم شيخوخة الخلية . ومن مظاهر ذلك ما يلي :

١- شيب شعر الرأس :

والشيب هو ابيضاض الشعر بفقدانه مادته الملونة الموجودة بخلايا التلوين (*Melanocytes*) في عمق البصيلة الشعرية ، ويتناقص عدد خلايا التلوين بمعدل ١% في كل سنة تقريباً ، ويخضع نشاطها إلى مفعول هرمون خاص ، وبنقص إفرازه تدريجياً مع تقدم العمر يضعف نشاط خلاياتلوين الشعر فيبيض لونه بالتدريج .

كذلك ثبت أن من أسباب التعجيل بظهور الشيب تكرار حالات الفزع ، والأزمات النفسية ، والشدائد التي يمر بها الإنسان ، وذلك لما يصاحب تلك الحالات من إفراز مادة

الأدرينالين وهي من المواد القاتلة لخلايا التلوين . وقد يصاحب ابيضاض الشعر بقلة كثافته أو تساقطه ، نظراً لموت الأوعية الدموية والخيوط العصبية المغذية للبصيلات المسئولة عن إنتاجه .

٢- انكماش الجلد وتجعده :

ويحدث ذلك نتيجة لتناقص نشاط كل من الغدد العرقية والدهنية ، مما يؤدي إلى رقة وجفاف الجلد وضعف أنسجته الضامة مع تقدم العمر ، وقد يتغطى الجلد بعدد من البقع الداكنة في أجزائه المعرضة لأشعة الشمس ،كما قد يظهر الشعر في أماكن الشارب والذقن عند بعض النساء الطاعنات في السن . وكذلك يعاني الكثيرون ممن جاوزوا سن الخامسة والستين من مشاكل جلدية عديدة من مثل الإصابة بالفطريات ، والالتهابات ، والحساسية الشديدة لأشعة الشمس ، وبعض السرطانات الجلدية (عافانا الله منها).

٣- ضعف الحواس :

مع تقدم الإنسان في العمر تأخذ حواسه في الضعف التدريجي ، وذلك من مثل قدرات السمع ، والبصر ، والذوق ،شم ، واللمس ، ولذلك كان من الأوعية المحببة إلى قلب المصطفى (صلى الله عليه (وآله) وسلم) قوله الشريف : " **اللهم عافني في بدني ، اللهم عافني في سمعي ، اللهم عافني في بصري ، لا إله إلا الله ...**" ولتعويض النقص في قدرات حواسهم يستعين كبار السن بوسائل معينة كالسماعات ، والنظارات ، والعدسات وغيرها ، كما تزداد حاجتهم إلى الإضاءة الشديدة ، ويصعب تأقلمهم مع الانتقال إلى الأماكن المظلمة ، وقد يقل عدد الخلايا التذوق في اللسان فتتقلّ قدرتهم على الاستمتاع بالطعام .

٤- وهن هشاشة العظام :

يمثل الهيكل العظمي للإنسان جزءاً مهماً من تكوينه الحيوي تتعاقب فيه عمليتا الهدم والبناء منذ تكامله وحتى لحظة الوفاة ، ومع تقدم العمر ، وتزايد معدلات الهدم على معدلات البناء فإن الهيكل العظمي يدخل في مرحلة الوهن ، نظراً لامتلائه بالفراغات الناتجة عن تناقص مادة الكالسيوم ، وبذلك تزداد هشاشته (*Osteoporosis*) ، ويسهل كسر أي جزء منه في الوقت الذي تتباطأ سرعة التئامه ، ومن أكثر العظام المعرضــة للكسر عند كبر السن عظام الورك والمعصم والعمود الفقري ، ويحصل الكسر عند أقل صدمة . وعادة ما تتضاغط فقرات العمود الفقري مؤدية إلى قصر القامة ، أو حدوث تحدب في الظهر نتيجة لضعف العضلات وتآكل الغضاريف ، مما يحدث آلاماً شديدة ، ويؤدي إلى التهاب المفاصل . ويرجع وهن العظم عند كبر السن إلى توقف إفراز أعداد من الهرمونات المهمة ، وإلى نقص واضح في أعداد من الفيتامينات أهمها فيتامين

(*D*) ، مما يؤدي إلى نقص معدلات امتصاص الكالسيوم من الدم ، كذلك يتسبب في هذا المرض أية زيادة إفراز هرمون جار الدرقية المعروف باسم (*Para Thormone*) والذي يعمل على نخر العظام ، أو الزيادة في إفراز أو تعاطي الكوزنيزون الذي يؤدي إلى تثبيط عمل الخلايا البانية للعظام .

٥- ضعف العضلات :

بعد سن الخامسة والأربعين لاحظ العلماء تناقص كتلة كل من الأنسجة العضلية ، والوصلات العصبية العضلية ، وزيادة كتلة الأنسجة الدهنية والليفية بالتدريج مع تقدم العمر ، خاصة مع قلة ممارسة الرياضة ، وقلة الحركة .

٦- ضعف كل من القلب والجهاز الدوري :

مع تقدم السن تبدأ بعض الخلايا العضلية للقلب في التلف ، ويبدأ كل من الأنسجة الليفية والدهون في التراكم على

الجدر الداخلية للأوعية الدموية ، وفي عضلات القلب ، وبذلك تقل كفاءة القلب تدريجياً في ضخ الدم ، وتقل سرعة انقباضه ، وتزداد نسب الإصابة بتصلب الشرايين ، فيرتفع ضغط الدم ، وقد يؤدي كل ذلك إلى حدوث الجلطات الدموية التي تفضي إلى الموت .

٧- التدهور التدريجي للجهاز العصبي :

تتجدد خلايا جسم الإنسان كلها لعدة دورات طيلة حياته ، باستثناء الخلايا العصبية ، والتي إن ماتت لا يحل محلها بديل ، ولذلك يقل عددها باستمرار مع تقدم العمر ، خاصة بعد تجاوز الخامسة والأربعين فتضعف الذاكرة قصيرة الأمد ، ويضعف معها العديد من الحواس كالسمع والبصر ، والعديد من المهارات كالقدرة على الإمساك بالأشياء ، وعلى الاستجابة بالمؤثرات ، وقد يصاب الطاعن في السن بشيء من النسيان ، والخرف ، والذهول عن كل من المكان والزمان ، وقد تتعرض

شخصيته إلى شيء من التغيير مع تراكم العديد من المواد بين الخلايا والألياف العصبية الحية تعرف باسم لطع الشيخوخة (*Senile Plaques*) والتي تكثر عادة في منطقة الناصية – وهي منطقة اتخاذ القرار في المخ- ولذلك فإن الطاعنين في السن قد يصابون بالعديد من أمراض الشيخوخة ، من مثل مرض الذهان (*Alzhimer*) ، والاكتئاب ، والوسوسة ، والخوف ، وقد يتطور ذلك إلى الهوس والهيجان والجنون .

٨- ضعف الجهاز التنفسي :

حيث تتناقص كفاءته بالتدريج مع الزمن فيصاب الطاعنون في السن عادة بالعديد من أمراض التهاب الرئتين ، والغشاء البريتوني المغلف لهما ، والتهابات الشعب الهوائية ، وحساسية الأجزاء المتصلة بها ، وغير ذلك من أمراض الجهاز التنفسي .

٩- ضعف الجهاز الهضمي :

نظراً لتناقص إفراز كل من العصارات والإنزيمات المساعدة في عملية هضم الطعام ، فإن قدرات الجهاز الهضمي تبدأ في التناقص مع التقدم السن ، فبالإضافة إلى ضعف قدرات الأسنان على القضم ، - إن لم تكن قد تساقطت بعد – فإن ضعف المعدة على الهضم قد يؤدي إلى تكون القرح والنزيف ، وإلى زيادة المعاناة من الإمساك نتيجة لقلة النشاط البدني .

١٠- ضعف الجهاز البولي / التناسلي :

نظراً للنقص التدريجي في إفراز العديد من الإنزيمات الخلوية في الكلى فإنها تفقد بعض وحداتها (*Nephrons*) ، مما يؤدي إلى إنقاص كفاءتها أو فشلها بالكامل ، وبالمثل يؤدي النقص الفجائي في إفراز العديد من الهرمونات عند الإناث بمجرد الدخول في سن اليأس ، والنقص التدريجي عند الذكور في مراحل الشيخوخة

إلى ضعف الجهز التناسلي بالتدريج حتى يتوقف مع مرور الزمن .

١١- ضعف جهاز المناعة :

يضعف جهاز المناعة في جسم الإنسان تدريجياً مع التقدم في العمر ، ولذلك تتناقص القدرة على مقاومة الأمراض .

ومن أخطر أعراض ذلك هو عجز جهاز المناعة عن تمييز خلايا الجسم السليمة من الأجسام الغريبة الغازية له ، فيبدأ بمهاجمة الجسد الذي صمم أصلاً للدفاع عنه فيصاب بسلسلة من الأمراض المعروفة باسم أمراض فقد التمييز المناعي ، والتي ينتج عنها إضعاف العديد من الخلايا والأنسجة والعمليات الحيوية في الجسم مع تقدم العمر . لهذا الضعف المتراكم في جميع أجهزة الجسم من الزمن قال تعالى : " ... **ثُمَّ جَعَلَ مِن بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاء وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ** "

وميز القران الكريم ضعف التعمير والانتكاس عن الضعف الأول وهو ضعف الخلق والتسوية والتعديل والنشأة والابتداء والنماء ، بأن قرن النصف الأخير بالشيب .

ولو أن هذه مظاهر يعيشها الإنسان ، إلا أن وصف القران الكريم لها بهذه الدقة العلمية والترتيب المنطقي الرشيد ، لما يشهد لهذا الكتاب الخالد بالربانية الخاتمة ، ويشهد للرسول الخاتم الذي تلقاه بالنبوة والرسالة[١] .

جلد الجسد

يحتوي جلد الإنسان على خمسة ملايين جهاز حساس للألم و٢٠٠ ألف جهاز حساس للحر و٥٠٠آلف جهاز حساس للحس والضغط .

---

[١] ـ تفسير الآيـــات الكونية في القران الكريم ج٢ ص ٤٧١ـ٤٧٨

- يحفظ الجسم من العوامل الخارجيو الضارة مثل الجراثيم .

- يمنع ماء الجسم والذي تكون نسبته ٧٠% من الجسم إلى أن ينفذ إلى الخارج وبذلك يمنع حدوث الجفاف .

- يحافظ على حرارة الجسم الداخلية . إذ يوجد تحت الجلد ١٥ مليون مكيف لحرارة الجسم وهي الغدد العرقية التي تخلص الجسم من الحرارة بواسطة التبخر والعرق .

- إنه وسيلة لنقل الألم والإحساس من الخارج .

يتفاوت الجلد في سماكته حسب حاجة الجسد فهو رقيق جداً في جفون العين سميك جداً في راحة اليد وباطن القدم ، وتظهر فيه قدرة الله سبحانه وتعالى فجلد الوجه أرق من جلد باطن القدم ومع ذلك فإنه يتحمل الحرارة

والبرودة أكثر من باطن القدم لأن الوجه مكشوف دائماً ومعرض لكل عوامل الطبيعة ، فسماكة الجلد في الوجه يشوه حسن الإنسان والله سبحانه وتعالى خلقه في أحسن تقويم فجعله رقيقاً وجعله بقدرته الأقدر على تحمل البرودة والحرارة ... والجلد في الجسد يتكون من ثلاث طبقات :

١- السطحية وتسمى البشرة وهي خلايا ميتة تتآكل باستمرار .

٢- الباطنية وتسمى باطن البشرة وهي خلايا حية تموت باستمرار لتحل محل الخلايا التي تتآكل باستمرار في سطح الجلد . وتحت الطبقتين .

٣- طبقة تسمى (الأدمة) وهي خلايا حية مع أوعية دموية وبها نهايات الأعصاب والشعر ينمو على سطح الجلد وجذوره في (الأدمة) .

وأول مهام الجلد :

أنه يهيئ للجسم غلافاً لا ينفذ منه الهواء والماء ويحميه من البكتيريا الضارّة ويحمي الجسد من أشعة الشمس ويساعد في تنظيم حرارة الجسد ويغلف العظام والأعصاب والأحشاء ، والجلد عضو حساس لأن به العديد من نهايات الأعصاب ...والعرقُ الذي يرشُحُ منه من الغدد العرقية يساعد على توازن حرارة الجسد .

وفي الجلد تظهر قدرة الله سبحانه وتعالى تبينها هذه التصورات :

١- تصور أن الجسد شفاف وترى منه أعضاء الجسد الداخلية فهل يكون الإنسان ساعتها في أحسن تقويم ؟ قال تعالى : " لَقَدْ خَلَقْنَا الإِنسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ " .

٢- تصور أنك تستطيع أن ترى موت خلايا الجلد السطحي كل يوم ونمو خلايا جديدة ... ولكن الله

سبحانه وتعالى لا يريك وما علم العلم عنها شيئاً إلا بعد اختراع المجهر الذي يكبر آلاف المرات .

٣- تصور أن خلايا الجلد الخارجي فيها فجوات تسمح بدخول الماء والأشعة والبكتيريا وتخرب أعضاء الجسد الداخلي .

٤- تصور أن خلايا الجلد الداخلي لا تسمح بخروج العرق والنفايات مثلما لا تسمح بدخول الأشياء إلى داخل الجسد ... فالجلد له باب واحد يسمح بالخروج ولا يسمح الدخول ولو سمح بالدخول لمات الإنسان فتبارك الله أحسن الخالقين .

٥- تصور أن الخلايا في الجلد لا تنمو بعد الجروح أو التقطيع أو التشقق فماذا يحدث للإنسان ؟[١] .

[١] - **الجلد:** قال تعالى : " **إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُواْ بِآيَاتِنَا سَوْفَ نُصْلِيهِمْ نَارًا كُلَّمَا نَضِجَتْ جُلُودُهُمْ بَدَّلْنَاهُمْ جُلُودًا غَيْرَهَا لِيَذُوقُواْ الْعَذَابَ إِنَّ**

اللَّهَ كَانَ عَزِيزًا حَكِيمًا " سورة النســاء الآيــة ٥٦ تصف الآيــة حالة جلود الكافرين في جهنم بأنها دائمة العذاب ، كلما احترقت بدّلها الله جلوداً جديدة ، ليستمر الألم والعذاب عليهم . **إسلام عالم تايلندي من سماع هذه الآية :** عُقدت عدة مؤتمرات عن إعجاز القران الكريم في عدة دول إسلامية ، حضرها العديد من علماء العالم المسلمين وغير المسلمين . وفي أحد المؤتمرات أعلن إسلامه أحد العلماء غير المسلمين ، وهو عالم التشريح التايلندي تاجاثات جاسن . فقد كان المحاضر يتحدث عن الأعصاب ، وكيف أنها موجودة تحت الجلد مباشرة ، بحيث إذا احترق الجلد انتهى الإحساس بالألم تماماً ... والله سبحانه يقول عن أهــل النار وعن عذابهم المستمر : " **كُلَّمَا نَضِجَتْ جُلُودُهُمْ بَدَّلْنَاهُمْ جُلُودًا غَيْرَهَا لِيَذُوقُواْ الْعَذَابَ** " ذلك أن الحق سبحانه يريد أن يلفتنا إلى أن عذاب الكافرين دائم ومستمر لا يخفف ولا يتوقف ، مصداقاً لقوله تعالى : " **إِنَّ الْمُجْرِمِينَ فِي عَذَابِ جَهَنَّمَ خَالِدُونَ * لا يُفَتَّرُ عَنْهُمْ وَهُمْ فِيهِ مُبْلِسُونَ** " سورة الزخــرف ٧٤ ـ ٧٥ . ولما كان في علمه سبحانه وهو الخالق ، أن الجلود إذا احترقت انتهى إحساس الإنسان بالألم ، نبهنا إلى أن جلود أهــل النار ، كلما احترقت بدّلهم الله جلوداً غيرها ، ليستمر شعورهم بالعذاب .وعندما عُرض معنى الآيــات على البروفسور التايلندي ، قال : أهذا الكلام قيل منذ أربعة عشر ؟! . قالوا : نعم . قال : إن هذه الحقيقة لم يعرفها العلم إلا حديثاً ، ولا يمكن أن يكون قائلها بشراً ، بل هي من عند الله سبحانه ، ولقد حان

الوقت لأن أشهد أن لا إلــه إلا الله ، وأن محمداً رسول الله .يقول الشيــخ محمد متولي شعراوي معلقاً : وإذا كان هذا دفع عالماً من أكبر علماء التشريع وهو العارف بأسرار هذا العلم ، أن يعلن إسلامه أمام الناس في مؤتمر عام ، وقد بهره الإعجاز الإلهي ، ووجد بين يديه الدليل المادي على وجود الله فنطق بالشهادتين .. ألا يكفي هذا ليؤمن العالم كله ، ويؤمن أهــل الأرض جميعاً ؟! .وهذا يدعونا للكلام في الجلد ووظائفه .**وظائــف الجلــد :**عبأ الله سبحانه في النسيج تحت الجلد عــدة وظائــف هامــة للإحساس ؛ منها حاسة اللمس ، والحس بالبرودة والحرارة ، والحس بالضغط ، والحس بالألم . وتقع هذه الإحساسات في طبقات تحت الجلد ، أقربها من السطح مستقبِلات اللمس ، ثم مستقبلات البرودة ، ثم مستقبلات الحرارة ، ثم مستقبلات الضغط . أما الإحساس بالألم فيقع في نهايات الأعصاب المنتشرة في الجلد . وسنأخذ فيما يلي فكرة عن هذه الإحساسات : ١- الإحساس باللمس : وتقع مستقبلاته قريباً من سطح الجلد ، وتقع تحت طبقة الإنبات الموجودة في طبقة الجلد مباشرة . وتعتبر حاسة اللمس من أهم المستقبلات ، لأنها تقدّم قدراً كبيراً من المعلومات حول الجو المحيط بالجسم . ذلك أن ملامسة أي شيء مع سطح الجسم ، يصبح واضحاً في الحال ، وإذا تبيّن أن هذا التلامس ضار ، فإن فعلاً ما يمكن اتخاذه لملافاة ذلك . وبهذه الحاسة يمكن للأعمى أن يعوّض عن حاسة الرؤيــة . ٢- الإحساس بالبرودة :يوجد الكثير من مستقبلات البرودة على الشفتين

واللسان ، وتكون نسبتها أكبر من مستقبلات الحرارة ، وهي أقرب إلى سطح الجلد منها .٣- الإحساس بالحرارة : تقع مستقبلات الحرارة في مناطق عميقة من الجلد ، وتوجد هذه المستقبلات بوفرة على السطح العلوي للكف وفي جلد الخدّين . وتكون نسبتها أقل من مستقبلات البرودة بأربع مرات .٤- الإحساس بالضغط : وله نوعان من المستقبلات ، العميقة بشكل بُصيلات كبيرة ، والقريبة من السطح بشكل بُصيلات صغيرة . ٥- الإحساس بالألم : يختلف الإحساس بالألم عن الإحساسات السابقة ، بأنه قد يكون مزعجاً ، لأنه بشكل عام تحذير بأن أحد أجزاء الجسم في خطر . ومن هذا الإحساس ما يحدث عند وخز الجلد بإبرة ، أو عند لسعة نحلة ، أو عند الحروق ، والألم إضافة إلى أنه يصدر عن الجلد ، فقد يصدر أيضاً عن الأنسجة الأعمق مثل العضلات والعظام ، والأعضاء الموجودة داخل الصدر والبطن . والمسؤول عن الألم بأنواعه المختلفة ، هو النهايات العصبية للألياف العصبية العارية المنتشرة في الجلد والأنسجة المختلفة . وهذا الألم هو من نِعم الله علينا ، فعندما يتعرض الجلد للحرارة العالية ويكاد يحترق ، تتحسس نهايات الأعصاب بالحرارة ، وينتقل الألم عبر الأعصاب الجلدية ، إلى الحبل الشوكي ومنه إلى الدماغ ، فيأتي الأمر بإبعاد الجلد عن مصدر الحرق . وقد يحدث ذلك بالفعل المنعكس التلقائي عن طريق الحبل الشوكي فقط ، وعند ما يستدعي الخطر السرعة في التصرف

عظام الجسد

العظام في الجسد الواحد لها عدد كبير من الفوائد :

١- هي التي تكسب الجسد شكله العام .

٢- الجمجمة خزانة صلبة تحوي الدماغ (المخ والمخيخ) .

٣- الجوفان الحجابيان يحميان العينين .

٤- العمود الفقري أنبوبٌ عظيمٌ يحمي النخاع الشوكي .

٥- الأضلاع تكوّن قفصاً صلباً ومرناً لحماية القلب والرئتين .

وإبعاد الجزء المصاب عن مصدر الضرر . الموسوعة العلمية القرآنية ج ١ ص ٣٣١ ـ ٣٣٣ .

٦- العظام دعائم لتثبيت العضلات وروافع لحركة العضلات .

٧- الأجزاء الداخلية لبعض العظام مصنع كبير تصنع خلايا الدم .

٨- العظام هي المخزن الرئيس في الجسد للكلسيوم .

٩- عدد عظام الجسد (٢٠٦) عظام وتتركب الجمجمة من (٢٩) عظماً والوجه من (١٤) عظماً وفي الحلق عظم واحد (ويسمى العظم اللامي) والعمود الفقري يتكون من ستة وعشرين (٢٦) عظماً يسمى (الفقرة) والصدر يتكون من (٢٥) عظماً إلخ .

١٠- تتلاقى هذه العظام مع بعضها في مواضع تسمى (المفاصل) .

١١- ويمسك هذه العظام مع بعضها نسيج مرن يسمى (الغضروف) وهي التي تمسك العمود الفقري .

١٢- الحلقات الغضروفية بين كل فقرتين هي التي تنتص كل حركات الإنسان ولولاها لأرتج المخ في كل خطوة يخطوها .

١٣- تتماسك مفاصل العظام مع بعضها بالأربطة المفصلية والعضلات المحيطة ويسهل حركة المفصل سائل خاص يقع ضمن الجوف المفصل ووسادة مرنة تدعى الغضروف .

١٤- في تجاوز أي عظمين (التقاء) عند المفاصل تجويف صغير يحتوي على سائل للتشحيم يحفظ الحركة المستمرة .

من هذه المعلومات نفهم أن العظام لا تعمل إلا بهذا التنسيق الرائع ولو نقص بند واحد مما ذكرت لاختل الجسد وعاش آلاماً كثيرة وفقد التوازن والحركة ... ولنقل مثلاً لولا وجود السائل بين المفاصل لزحف

الإنسان على بطنه بدل أن يسير ولصرخ متألماً في كل حركة [١] .

تركيب العظام :

تعمل العظام في الهيكل البشري كإطار ، وفي بعض الأماكن مثل الدرع الواقي لأنسجة الجسم الأكثر رقة ورخاوة . ولكي تؤدي العظام وظيفتها جيداً؛ فإن العديد منها يجب أن تكون في غاية القوة . وتتكون هذه المتانة بطريقة تدعو إلى الاهتمام الكبير ؛ فالعظام تتكون من خلايا مرتّبة مع بعضها في هيئة مِلاط بيولوجي (حيوي) .

أما الخلايا العاملة في قليلة في العظام ، وتوجد تحت طبقة السمحاق التي تغطي العظام . وهذه الخلايا تسمى خلايا التعظم ، أي الخلايا التي تكوّن العظام ، ومهمتها

[١] ـ الموسوعة الكونية الكبرى (آيات الله) ج١٤ ص ٩١-٩٤

أن تجمع الكلسيوم من الدم ، وترسّبه حولها على هيئة فسفات الكلسيوم وفحمات الكلسيوم ، وهي أملاح غير قابلة للذوبان فب الماء . ويمد الخليط المتكون من هذين الملحين العظام بصلابتها الملحوظة ومتانتها الكبيرة .

العظام ومخ العظام :

تحتوي العظام الطويلة في جسم الإنسان على تجويف يمتلئ بمادة طرية ذهنية حمراء اللون أو تميل إلى الصفرة ، وتسمى (مخ العظام) . وهذا المخ عبارة عن شبكة من النسيج الضام ، يتميّز بخلايا خاصة هي التي تنتج كريات الدم الحمراء ، وأنواعاً من الكريات البيضاء تسمى خلايا بلازما النخاع .

والسؤال الذي يطرح نفسه هو :لماذا هذا المخ داخل العظام ؟ . الجواب : إن العظام لو كانت صماء لكانت أثقل ، وفي نفس الوقت إن كونها مجوفة يعمل على تقويتها ؛ مثل الأنبوب المجوف والأنبوب المصمت ؛ فلقد

ثبت لدى المهندسين أن الأنبوب المجوف يستطيع تحمّل الضغوط دون أن ينكسر أكثر من الأنبوب المصمت من نفس الحجم . وهذا يفسر السبب في أن الله خلق العظام التي لها مهمة تحمُّل الضغوط بشكل مجوف . ولكن كان يصبح عديم الفائدة إذا لم يستخدم كمصنع لكريات الدم ، التي هي أساس حيوية الجسم وقدرته على التصدي للأمراض .

وتكمن القوة الفائقة والمقاومة الكبيرة التي تتحملها العظام إلى التكوين الشديد الصلابة للعظام نفسها ، إلا أن هناك عاملاً أخر لا يقلّ تأثيراً ، وهو الإبداع الرائـع الذي تم تكوينها به . ولنأخـــذ مثلاً لذلك عظمة الفخذ ، التي يستند عليها ثقل كل جسمنا ، والتي تعمل كعمود يستند عليه البناء ، ولو طُلب من مهندس أن يصمم عموداً مماثلاً لعظم الفخذ ليؤدي نفس الوظائف ، لكان عليه أن يرسم خطوط الإحتمال . وبمقارنة عظمة الفخذ بهذا التمرين

الرياضي فإننا نرى أن جزئيات العظام مرتبة وفقاً لنفس النظام السابق تماماً .

قوة العظام :

هذا ويوجد في جسم الإنسان من عنصر الكلسيوم كمية كبيرة ، تتركز في العظام والأسنان ، وتكون نسبتها عالية في العظام إذ تبلغ ٩٥% ، وهي بشكل فسفات الكلسيوم ٨٥% وفحمات الكلسيوم ١٠% . والمركب الأخير هو الذي يشكل الرخام . وبفضل هذا التركيب تكتسب عظامنا هذه القوة الهائلة والمتانة الشديدة . فمثلاً تستطيع عظمة الساق أن تتحمل وزناً قدره طن ونصف الطن .

والكلسيوم ضروري جداً للنمو وللمحافظة على الصحة . ويحتاج الجسم إلى غرام واحد من الكلسيوم كل يوم يحصل عليه بتناول الأطعمة الحاوية على الكلسيوم ، مثل اللبن ومح البيض (الصّفار) والبازلاء والبطاطا والأرز

. أما قشرة البيضة في فحمات كلسيوم صرفة ، ويمكن تناولها بعد سحقها ضمن برشام .

ومع تقدم العمر يقلّ ترسّب الكلس في العظام ، فتقل قساوتها وتصبح هشّة وسريعة الكسر . وهو ما يتبادر إلى الذهن عند قراءة قوله تعالى : **" قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي "**[١] .

لكني أستشف من الآية مني آخـر أعمق من هذا المعنى ، وهو أن العظم لـه وظيفة أُخرى ، وهي أنـه يحتوي في لبّـه على معمل هام لحياة الجسم ونشاطه كما أسلفنا ، هو (مخ العظم) الذي يقوم بتوليد الكريات الحمر ، التي تعوّض الكريات الحمر التالفة ، والتي تتجمع في الطحال . كما يقوم بتوليد أنـواع من الكريات البيضاء .

---

[١] ـ سورة مريـم الآيـة ٤

ومع تقدم العمر فإن هذا المركز الحيوي الهام يبدأ عملُه بالتباطؤ ، مما يعمل على تحديد نشاطه الوظيفي ، فيشعر الإنسان بالوهن والكلل لأقل عمل يقوم بــه . فقوله تعالى : **" وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي "** أي وهنت وظيفة العظم في إعطاء الحيوية التي كانت في الشباب ، فلم يعد العظم قادراً على إعطاء تلك الحيوية ، مما يسبب الوهن العام لكل الجسم .

يقول العالم (راتكليف) : لقد عــمّ انتشار الأبحاث الطبية في عصرنا الحاضر ، فأزاح الستار للباحثين عن أسرار حيوية العظام ، بعد أن كانت تعد أشياء جامدة غير حية .

وقد قرر العلم أخيــراً أن للعظام وظائف مهمة تتوقف عليها حياة الإنسان . فهي تحتوي على كل ما يحتاج إليه الجسم من الفسفور والكلسيوم ، وتنظّم عملية توزيعه تنظيماً يحفظ ضربات القلب وحركة العضلات . وكذلك فإن العظام تنتج كريات الدم الحمراء والبيضاء طوال الحياة بلا انقطاع ، ويكفي أن نعرف أن كل دقيقة يموت

ما يقرب ١٨٠ مليوناً من كريات الدم الحمراء ، وعلى العظام تعويض ذلك فوراً ، حتى نعرف العبء الملقى على العظام . وتعتبر العظام مخزناً يحفظ فيه الجسم المواد الغذائية الزائـــدة عن استهلاكه إلى وقت الحاجة .

كما قرر العلم حديثاً أن حالة العظام تؤثر تأثيراً مباشراً على الجهاز العصبي ، وأنها لذلك تتدخل تدخّلاً مباشراً في قدرة الإنسان على التولد وانجاب الأطفال . وهذا ما أشار إليه القرآن الكريم حين دعا زكريا ربّـــه أن يهبه غلاماً ، ثم ذكر أنـــه وهن العظم مني .[١]

المحكمة الإلهية الكبرى وشهادة أعضاء الجسد .

كل محكمة حتى تكون ذات مواصفات متكاملة لا بـدّ من وجود شهود قد عاينوا الواقعـــة المراد شهادتهـــم فيها ، وحين تستكمل المحكمة تمام مراحل الواقعة تصدر

---

[١] ـ الموسوعة العلمية القرآنيـــة ج٢ ص ٥١٢ ـ ٥١٥

حكمها وفقاً لتمامية الإجراءات ، المتبعة في تلك المحكمة . وغالباً ما تكون هذه الإجراءات تخدم حقوق الإنسان ، في حدود وطابعها النظري ، إلا أن على المستوى العملي والخارجي[١] ، تكون الأحكام مسيّسة ، وتدعوا إلى حمايــة الحاكم السياسي الدكتاتوري ؛ الذي يغدقهم بالمال والجاه والثروة الاقتصادية ، وهذا بطبيعة الحال يغيب مفهوم العدالة والحكم العادل ، حينها تنتهك الكرامــة وتضيع الحقوق .

لكن ؛ توجـد ثمــة محكمة سوف تتكامل ذات المواصفات المطلوبــة ؛ حيث تتواجد فيها الضوابط والقوانين الخاصة بها ؛ وأنها لا توجد بها اختلافات عما هي عليه المحاكم هنا ، لكنها محكمة تثير الرعب والخوف من القوانين والضوابط المتبعة فيها ؛ إنها المحكمة الإلهية الكبرى ، حيث لا يتخلف عنها الجاني

[١] ـ فيما إذا كان الحديث عن عالمنا الحاضر ، الذي أخذ القضاء منحىً مغايراً عن مفهوم العدالــة الإلهية .

ولا المجني عليه ، ولا يوجد بها وسائط تدفع عن الظالمين والعاصين - الذين أذاقوا المؤمنين مرارة العيش الظّنك ؛ والحياة المزرية في عالم الدنيا - حتف العذاب ، والقانون العادل .

هذه المحكمة سيكون شهودها هو الجزاء العملي الذي كان يأتي به الإنسان حين كان في عالم الدنيا ، حينها لم يكن يدرك أن كل عمل يأتي بـه سوف يكون متمثلاً له في يوم الحساب الأكبر قال تعالى : " **وَوُضِعَ الْكِتَابُ فَتَرَى الْمُجْرِمِينَ مُشْفِقِينَ مِمَّا فِيهِ وَيَقُولُونَ يَا وَيْلَتَنَا مَالِ هَذَا الْكِتَابِ لا يُغَادِرُ صَغِيرَةً وَلا كَبِيرَةً إِلاَّ أَحْصَاهَا وَوَجَدُوا مَا عَمِلُوا حَاضِرًا وَلا يَظْلِمُ رَبُّكَ أَحَدًا** "[١] الآيـة المباركة تأخذنا نحو أجواء يـوم القيامـة حيث الحساب ، وكيفية الحال التي يكون عليها وضـع العاصين والمذنبين ، والذين ملئوا الدنيا ظلماً وأغرقوها بسفك

---

[١] - سورة الكهف آيـة ٤٩

الدماء بغير حق ؛ حينئذٍ يطلعون على محتوى ما تناوله الكتاب الذي مليء بالأعمال التي توجب الظلمة وسواد الوجوه ، حيث ستظهر آثار الخوف والوحشة المهولة على صفحات وجوههم . حينها يكون صراخهم على قدر آلمهم ، وعلى قدر وعظم فضيحتهم التي سيكون لها الوقّع المؤثر في ذلك الجمع الرهيب ... إذ يظنُّ هؤلاء المجرمين أن الأعمال التي عملوها ، ونسوا بعضها ؛ لبعدها الزمني وهم في عالم الدنيا ؛ قد مضت وأصبحت من مخلفات كتاب النسيان ، ولم يدركوا أن يوماً سوف تحضر عندهم ؛ وأنهم يروها رأي العين ، حيث لا يوجد ثمة عملٌ يغادر عن تلك الساحة إلا ويوضع على ميزان العدالة والحساب ، صغيراً كان العمل أو كبير ، قال تعالى : " **فَمَن يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ . وَمَن يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ** "[1] هذه الآيتين المباركتين تستوعب كافّة معالم التربية والسلوك ؛ حيث التأثير له

[1] ـ سورة الزلزلة آية ٧ـ٨

قيمته العملية على المستوى الاجتماعي والفردي ، بمعنى أن هذه الآيتين الكريمة حاولت أن تضـع الإنسان على واقعيـة تحركاته وأعماله وأقوالـه في حدود عالم الدنيا ؛ وأن تحذره من أن تسيطر عليه مرحلـة الغفلـة والنسيان عن ذاك اليوم الموحش ، وذلك بسبب التلهيّ في مشتهيات الدنيا وما تحتويـه من متقلبات تجرّ الإنسان نحو بحارها النتنة .

وبما أن المحكمة دقيقة في إجراءاتها وقوانينها ، فإنها ؛ لـن تكتفي بسرد الشهادات المتعارفـة بيننا كمجموعات بشرية ؛ وإنما سوف تستدعي شهود غير متوقـعة من الإنسان ، والتي سيكون المنظر مرعباً ومخيفاً لـه ، لأن الشهود هم نفس أعضاء الجسد ، الذين هم أقرب الخلق إليه ، من أمه وأبيه وأبنه ، ولن يستطيع أن ينكر ويتهرب من أعماله وأفعاله أو أقوالـه ، قال تعالى : " **وَيَوْمَ يُحْشَرُ أَعْدَاءُ اللَّهِ إِلَى النَّارِ فَهُمْ يُوزَعُونَ. حَتَّى إِذَا مَا جَاؤُوهَا شَهِدَ عَلَيْهِمْ سَمْعُهُمْ وَأَبْصَارُهُمْ وَجُلُودُهُمْ بِمَا**

كَانُوا يَعْمَلُونَ . وَقَالُوا لِجُلُودِهِمْ لِمَ شَهِدتُّمْ عَلَيْنَا قَالُوا أَنطَقَنَا اللَّهُ الَّذِي أَنطَقَ كُلَّ شَيْءٍ وَهُوَ خَلَقَكُمْ أَوَّلَ مَرَّةٍ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ . وَمَا كُنتُمْ تَسْتَتِرُونَ أَنْ يَشْهَدَ عَلَيْكُمْ سَمْعُكُمْ وَلا أَبْصَارُكُمْ وَلا جُلُودُكُمْ وَلَكِن ظَنَنتُمْ أَنَّ اللَّهَ لا يَعْلَمُ كَثِيرًا مِّمَّا تَعْمَلُونَ . وَذَلِكُمْ ظَنُّكُمُ الَّذِي ظَنَنتُم بِرَبِّكُمْ أَرْدَاكُمْ فَأَصْبَحْتُم مِّنْ الْخَاسِرِينَ "[١] في هذه الآيات المباركة تصور لنـــا مشهداً متكاملاً من مشاهد يوم القيامــة ، وتضعنا أما حوار تدور محاوره بين الإنسان وأعضائـــه من الجسم ؛ حيث قدمت الأعضاء مصلحة العدالــة على مصالحهم ؛ على الرغم من أن الأذية ستقع عليهم ! ، وهذا يدلل على أن هذه المحكمة الإلهية سوف لن يضيع منها الحقوق كما صرحت بذلك الآيتين من سورة الزلزلــة ، وسوف نحاول أن نتدبر قليلاً في هذه الآيات المباركة ؛ لنعلم كيف أن الإنسان إستنكر على هذا التصرف من أعضاء جسده ؛ وذلك من خلال تناول

[١] ـ سورة فصلــت الآيــة ١٩ـ ٢٣

الآيتين ٢٢-٢٣ وسوف يتجلى لنا كيف أن هذه الإنسان غرق في بحار الدنيا ، وأخذتــه الغفلـة عنواناً من عناوين شِراكها .

ويمكن ملاحظة عدة نقاط :

النقطة الأولى : الجاهل يظن بالله تعالى غير الحق .

من المعلوم جيداً أن رُقيّ الإنسان ووصوله إلى درجة الكمال ؛ هو التحليّ بطلب العلم ؛ ومباشرة العمل به ، أما ما دون ذلك سوف يؤدي إلى خلق كارثـة مأساويـة على مستوى الفكر والتطبيق العملي ، والذي سوف يصل به الحال إلى نقطة الصفر التي إنطلق منها ، وسيترتب من ذلك تنظيرات فكرية نابعـة من جهل[1] أعمى كان

[1] - قال الأمام علي عليه السلام : " **لا تجعلوا علمكم جهلاً ، ويقينكم شكاً ، إذا علمتم فاعملوا ، وإذا تيقنتم فأقدموا** " ، وقال رسول الله صلى الله عليه وآلــه : " **إن من البيان لسحراً ، ومن**

أساس تكوينه هو عدم العمل بالعلم الذي تعلمه ، قال الإمام الصادق عليه السلام : **" العلم مقرونٌ بالعمل ، فمن عَلِم عَمِل ، ومن عَمِلَ عَلِمَ ، والعلم يهتف بالعمل ، فإجابــه وإلا ارتحل "** فهؤلاء يعلمون أن الله يعلم[1] ، لكنهم ظنوا أنـــه جلّ جلاله لا يعلم الأسرار الخفية التي تخفى على الآخرين من البشر ، من هنا تفاجئوا بهذا الكمّ الهائــل من الشهود عليهم يوم القيامــة .

العلم جهلاً " ميزان الحكمة باب العلم قسم جهل العالم ج ٧ ص ٢٧٧٤

[1] - يروي المفسّرين أنّ الآية أعلاه نزلت في ثلاثة نفر من كفار قريش وطائفة من بني ثقيف ذوي بطون كبيرة و رؤوس صغيرة اجتمعوا بجوار الكعبة وهم يتسارّون، فقال أحدهم: أتظنون أن الله يسمع كلامنا وحديثنا هذا؟ فأجاب آخر: تكلّم بهدوء واخفض صوتك، فإذا تحدثنا بصوت عال فهو (أي الله جلّ جلاله) يسمعه، وإذا خفضنا أصواتنا فلا يسمعنا. فقال الثّالث: إذا كان الله يسمع الكلام العالي فهو حتماً يسمع الصوت الضعيف أيضاً. وهنا نزلت الآية الكريمة: **"وما كنتم تستترون أن..."**. تفسير الأمثــل ج١٥ ص٢٤٧ـ ٢٤٨

النقطة الثانية : سوء الظنّ بالله والعياد بالله .

لقد ظنّ هؤلاء المجرمين أن أحداً لن يشهد عليهم ، وأن المراصد المثبتة في كل أنحاء هذا العالم سوف لن تكشف ما يعملون ؛ لكونهم قد شيّدوا تلك القصور التي لا يخترقها أقوى الرادارات الحديثة والمتطورة على مستوى العالم ، من هنا أخذوا في ارتكاب أبشع الجرائم والإتيان بأعظم الذنوب . وهذا نتيجة الخطأ في الحسابات لديهم ، أو أن من يوصل إليهم الأخبار يوصلها مغلوطة ومشوهة ، فهم يعتمدون على مصدر واحد وتحت سيطرة الهوى النفسي ، الذي يخلق بالنتيجة سوء الظّن[١] بأن لا مراقب يرصد كل تحركاتهم ومساعيهم المشبوهة ،

[١] ـ قال الإمام علي عليه السلام : **"مُجالَسَةُ الأَشرارِ تورِثُ سوءَ الظَّنِّ بِالأَخيارِ ، و مُجالَسَةُ الأَخيارِ تُلحِقُ الأَشرارَ بِالأَخيارِ ، و مُجالَسَةُ الفُجّارِ لِلأَبرارِ تُلحِقُ الفُجّارَ بِالأَبرارِ ، فَمَنِ اشتَبَهَ عَلَيكُم أمرُهُ و لَم تَعرِفوا دينَهُ فَانظُروا إلى خُلَطائِهِ ؛ فَإِن كانوا أهلَ دينِ اللهِ فَهُوَ عَلى دينِ اللهِ ، و إن كانوا عَلى غَيرِ دينِ اللهِ فَلا حَظَّ لَهُ مِن دينِ اللهِ"** بحار الأنــوار ج٧٤ ص ١٩٧

وهذا الاستنتاج سيكلفهم الشيء الكثير هناك في يوم القيامــة في وقت الحساب ، فالله تعالى هو المراقب ، ولن تنفعهم تلك القصور التي شيّدت جدرانها بالفولاذ والحديد الصّلب ، لأن الله جلّ جلالــه يقول : **"وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنتُمْ"**[1] وقال تبارك وتعالى : **"أَفَمَنْ هُوَ قَائِمٌ عَلَى كُلِّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ"**[2] هذه الآيــة تدل وبكل وضــوح لا توجد نفس في هذا الكون المترامي الأطراف غير مسيطر عليها ؛ حيث يجري عليها قانون الرقابــة ، وقال سبحانــه : **" إِنَّ رَبَّكَ لَبِالْمِرْصَادِ "**[3] .

النقطة الثالثــة : الفساد العقائــدي .

يظهر من خلال أجواء الآيات التي تتحدث عن مشهد من مشاهد يوم القيامــة ، وهو مشهد شهادة أعضاء الجسم

---

[1] - سورة الحديــد الآيـــة ٤
[2] - سورة الرعـــد الآيـــة ٣٣
[3] - سورة الفــجر الآيـــة ١٤

البشري ، أن هؤلاء القوم العاصين والمجرمين يتبنون العقيدة الفاسدة[1] ، وذلك من خلال الجهل بالله تعالى والتي يتولد منه سوء الظّن بالله سبحانه وتعالى ، وهذا بطبيعة الحال يترتب على كثير من السلوكيات العملية في الواقع الخارجي ؛ ويفهم هذا من الآيات الأخيرة يقول الله تعالى : **" وَذَلِكُمْ ظَنُّكُمُ الَّذِي ظَنَنتُم بِرَبِّكُمْ أَرْدَاكُمْ فَأَصْبَحْتُم مِّنْ الْخَاسِرِينَ"** هذا الظّن قام أساسه على مبتنيات عقائــدية

---

[1] ـ علينا أن ندرك جيداً أن المسائــل العقائديــة ينبغي دركها من خلال القلب قال الإمام علي بن الحسين عليهما السلام : " **اَللّـهُمَّ اِنّي اَسْاَلُكَ ايماناً تُباشِرُ بِهِ قَلْبي وَيَقيناً حَتّى اَعْلَمُ اَنَّهُ لَنْ يُصيبَني إلا ما كَتَبْتَ لي وَرَضِّني مِنَ الْعَيْشِ بِما قَسَمْتَ لي** " دعاء أبي حمزة الثمالي راجــع مفاتيــح الجنـــان ص ٢٧٦ على أن هذا الإيمان القلبي يلزم أن يكون صلب ثابت لا يتزلزل بسبب الانحرافات الأخرى . في حين أن الدليل العقلي ؛ هو برهانٌ داعم للثوابت القلبية ، والتي يلزم أن تكون من خلال الاجتهاد والبحث في مخلوقات الله تعالى للوصول الى القول الحق ، لا أن يكون هذا الإيمان من خلال التقليد الأعمى ، قال الله تعالى : " **بَلْ قَالُوا إِنَّا وَجَدْنَا آبَاءَنَا عَلَى أُمَّةٍ وَإِنَّا عَلَى آثَارِهِم مُّهْتَدُونَ** "سورة الزخــرف الآيـــة ٢٢

فاسدة ؛ على حين فكرهم قام على عدم معلومية الله تعالى عن أعمالهم ، الأمـر الذي تجلى بكامل وضوحـه حين أبدوا تعجبهم عن هذه الشهادة الغريبة .

إذاً يتجلى لـنا كيف كان الاستغراب حين قدّم السمع والبصر والجلد الشهادة أمام الله تعالى ؛ فهذا الإنسان لم يكن واضـعاً في حساباته أن هناك تسجيلاً كاملاً يرصـد كافـة تحركاته وأقـوالـه ، وأن يوم القيامـة سيفتضح أمام الناس . ومن خلال الجـوّ السائـد في الآيات المباركـة المتقدمة ، أن الشهادة المذكـورة تكون على مشارف وأطـراف نار جهنم والعياذ بالله منها ، حيث يحشر الله تعالى أعـداءه من المجرمين والعاصين ، وبحسب الآيـة الأولى ؛ فأن الشهادة لا تقع في معزلٍ عن الناس ، أو عند قوم وقوم ؛ بـل أن القوم السابقون ينتظرون الآخرين ليلتحقوا بهم بدلالة كلمة يوزعون فإنها من "الوزع وهو حبس أول القوم ليلحق بهم آخرهم

فيجتمعوا"[١] ، وحينئذٍ تقع الشهادة ، والتي لا تخــلوا من غايــة وهدف يُراد إيصاله إلى هؤلاء المجرمين والعاصين من أن كل تحركاتكم وأقوالكم وسكناتكم مرصــودة ومراقبــة ، وبأدوات لا يمكن أن تتوقــعوها ؛ وهي أقــرب إليكم من الزوجــة والابن ، وهي السمع والبصر والجلد .

بعدها ينقلنا القران الكريم إلى جوٍّ آخــر من اجواء عالم الآخرة ؛ حيث في قعر نار جهنم المستجار بالله منها ، ومع أكبر عضو من أعضاء الجسم البشري ؛ وهو الجلد ، حيث يقول الله تعالى : " **إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُواْ بِآيَاتِنَا سَوْفَ نُصْلِيهِمْ نَارًا كُلَّمَا نَضِجَتْ جُلُودُهُمْ بَدَّلْنَاهُمْ جُلُودًا غَيْرَهَا لِيَذُوقُواْ الْعَذَابَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَزِيزًا حَكِيمًا** "[٢] هذه الآيــة المباركــة تحدد طبيعة الحياة التي سوف يكون عليها هؤلاء الناس في ذلك العالم ، عالم الآخرة ، الذين كفروا

---

[١] - تفسير الميزان ج ١٧ ص ٣٧٨ بتصرف

[٢] - سورة النســاء الآيــة ٥٦

بالبراهين والأدلــة التي تثبت أحقيــة وجوديــة الله تعالى و خالقيته ووحدانيتــه ، وأولئك الذين تجاهــلوا الأدلــة الثابتــة لولايــة أمير المؤمنين الإمام علي بن أبي طالب عليه السلام ، وهؤلاء الذين أصروا على تجاهل الأوامـر الإلهيــة ؛ وذهبوا إلى مخالفة العدالــة والحقيقة ، والإعــراض عن الالتزام بالضوابط الشرعية ، كــل هؤلاء سوف يقع عليهم العذاب الحسيّ ، ولن يكون في هذا العقاب فترة راحــة أو تخفيف ، وإنما يخضــع لعملية تبديــل ؛ بحيث كلما نضجت تلك الجلود ستخضــع لهذه العملية ، وغايتــه الإحساس بالألم إحساساً كاملاً [1] ، إذ لو بقيت تلك الجلود على حالها ؛ فإن الخلايا تفقد حيويتها ، ومع فقدان الحيوية ؛ فإنه يفقد الأدراك والإحساس بالألم .

---

[1] - راجــع الأمثــل ج٣ ص ١٧٠

الفهرست

الهيكــل الجسدي للإنسان ٢
البدن البشري واللطف الإلهي.................................... ٩
ضوابط المحافظة على البــدن ٢٢
الضابطة الأولى : مراعاة الاتزان والاعتدال في الأكل والشرب ٢٣
الغذاء المطلوب ٣٣
كثرة الطعام : ٣٥
الضابطة الثانية : الحمية والوقايــة ٤٥
فوائــد علمية...٦٩
أولاً : قوله تعالى : " **اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُم مِّن ضَعْفٍ** ٧٠
ثانياً : قوله تعالى : " **ثُمَّ جَعَلَ مِن بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً** ... .٧٢
ثالثاً : قوله تعالى : "... **ثُمَّ جَعَلَ مِن بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً** ... .٧٥
شيب شعر الرأس : ٧٧
انكماش الجلد وتجعده : ٧٨
ضعف الحواس :...٧٩
وهن هشاشة العظام : ٨٠
ضعف العضلات : ٨١
ضعف كل من القلب والجهاز الدوري : ٨٢
التدهور التدريجي للجهاز العصبي : ٨٢

ضعف الجهاز التنفسي : ٨٣
ضعف الجهاز الهضمي : ٨٤
ضعف الجهاز البولي / التناسلي : ٨٤
ضعف جهاز المناعة : ٨٥
جلد الجسد ٨٦
عظام الجسد ٩٤
تركيب العظام : ٩٧
العظام ومخ العظام : ٩٨
قوة العظام : ١٠٠
المحكمة الإلهية الكبرى وشهادة أعضاء الجسد ١٠٣
النقطة الأولى : الجاهل يظن بالله تعالى غير الحق ١٠٩
النقطة الثانية : سوء الظنّ بالله والعياد بالله ١١١
النقطة الثالثة : الفساد العقائـدي ١١٢